ธรรมประทานพร
เล่ม ๑

เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาษ

สมเด็จองค์ปฐม ปางพระนิพพาน ที่วัดท่าซุง

พระคาถาเงินล้าน

นาสังสิโม พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปะรายันติ พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ภะวันตุ เม

มหาปุญโญ มหาลาโภ ภะวันตุ เม มิเตพาหุหะติ

พุทธะมะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา

วิระอิตติโย พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหม สัมปติจฉามิ

คาถาท้าวทั้งสี่ - พระคาถาท่านท้าวมหาราชทั้ง 4

กุกุมาโร จะจะมาลา กุนะกุลา

กุอโท สุขัง นิพพานัง ปรมัง สุขัง

คาถาพระยามัจจุราช(พระยายมสั่งให้ลูกหลานสวดมนต์ภาวนาเพื่อที่จะตายอย่างสงบสุข)

ปโตเมตัง ปรชีวินัง สุคโต จุติ

จิตะเมตัง นิพพานัง สุคโต จุติ

รูปนี้จัดพิมพ์ถวายโดย

นายบุญช่วย กองสะดี และครอบครัว พร้อมด้วยพนักงานโรงพิมพ์บี.เอส.ทุกคน

พระคุณเจ้าหลวงพ่อพระราชพรหมยาน

อวิชชา 8 อย่าง

อวิชชา คือ ไม่รู้จักสาเหตุของความทุกข์

1. ไม่รู้จักการเกิดเป็นทุกข์
2. ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์
3. ไม่รู้จักความดับทุกข์
4. ไม่รู้จักทางพ้นทุกข์ ไม่รู้จักนิพพาน
5. ไม่รู้จักอดีต
6. ไม่รู้จักอนาคต
7. ไม่รู้จักทั้งอดีต อนาคต
8. ไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาทคือว่าอะไรเกิดแล้ว ต่อไปอะไรจะเกิดขึ้นเพราะอารมณ์จิตติดในร่างกายจึงมีความอยาก ตัณหา อวิชชาจึงมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ถ้าจะดับความทุกข์ก็ต้องดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ **สร้างกำลังใจให้มีความฉลาด ด้วยทาน ศีล เมตตา อุเบกขา มีอารมณ์เฉย ไม่ติดใจในร่างกายเรา ร่างกายผู้อื่นทรัพย์สมบัติใดๆในโลกมีอารมณ์เดียวคือ อารมณ์พระนิพพาน** ไม่ปราถนาโลกสวรรค์ พรหม ไม่สนใจร่างกายเพราะร่างกายตายจิตเราจะเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแดนทิพย์นิพพาน

ผู้มี**อวิชชา**จิตจะหลงวนเวียนอยู่ใน 3 โลกนรก มนุษย์ สวรรค์

ผู้มี**วิชชา**จิตฉลาดก็หลุดพ้นจากทะเลทุกข์เสวยสุขแดนทิพย์อมตะนิพพาน

วิชชา 8 อย่าง

วิชชา คือ ความรู้ความเข้าใจหนทางดับทุกข์

1. **วิปัสสนาญาณ** รู้แจ้งเห็นจริงของการเกิดเป็นทุกข์ยอมรับนับถือความเป็นจริง
2. **มโนมยิทธิ** รู้จักสร้างกำลังใจได้ตามความเป็นจริง รู้พิสูจน์นรกสวรรค์นิพพาน
3. **อิทธิวิธี** สามารถสร้างฤทธิ์ได้ ไปนรก,โลกพรหมสวรรค์ได้
4. **ทิพโสตญาณ** หูทิพย์สามารถฟังเสียงเทวดาพรหมได้ ได้ยินเสียงไกลๆได้
5. **เจโตปริยญาณ** รู้ใจตนเองและผู้อื่น
6. **ปุฟเพนิวาสานุสสติญาณ** รู้ระลึกชาติแต่ก่อนได้
7. **ทิพจักขุญาณ** จิตเป็นทิพย์สามารถรู้เทวดา พรหม รู้เห็นนิพพานได้ กำลังใจมีความมั่นคง ในพระนิพพาน
8. **อาสวักขยญาณ** ทำกิเลสความชั่วของจิตให้หมดไปจิตสะอาดสดใสเป็นจิตของพระอริยบุคคล เป็นพระอรหันต์

สำหรับคนที่ฉลาดมีความไม่ประมาทในชีวิต คิดว่าถ้ายังเกิดอยู่อย่างนี้ เราก็หาความดีอะไรไม่ได้ ต้องหาทางตัดความเกิดเสียคือสามารถทำอาสวกิเลสที่ปรากฏในจิตให้สิ้นไปด้วยทานศีลภาวนา เพื่อให้รู้ว่าจิตเป็นของจริงร่างกายเป็นของปลอม

ธรรมประทานพร เล่ม 1

โดย

เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ RN, ROF

Trius Medical Inc.

108 South 308 Birnam Trail

Willowbrook, Illinois 60527 U.S.A

Tel./Fax : (630) 920 - 8428

Email : Kaysorn@hotmail.com

www.dhammapratarnporn.com

หรือ

บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรม

6 สันติรักษ์ ถ.สันติธรรม

ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่

Tel./Fax (053) 219 - 831

ธรรมประทานพร เล่ม ๑

ภาพปก: สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปฐม
ประดิษฐาน ณ วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

ผู้เขียน: เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ

พิมพ์ครั้งแรก 1 กรกฎาคม 2542 จำนวน 10,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 1 กรกฎาคม 2545 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 1 กรกฎาคม 2547 จำนวน 20,000 เล่ม

พิมพ์ที่: บริษัท บี.เอส.ดี การพิมพ์ จำกัด
เลขที่ 48 (หลังโรงเรียนโสตศึกษา)
ถ.สันติธรรม ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300
Tel./Fax (053) 221 - 682

ธรรมประทานพร

โดยพระคุณเจ้าหลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ วัดสะแก อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุทธยา

คนเราเกิดมาไม่เห็นมีอะไรดี มีดีอยู่อย่างเดียว คือสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติภาวนาคือมองทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นของชั่วคราว มีแต่ปัญหามีแต่ทุกข์ แล้วก็เสื่อม พังสลายไปในที่สุด

ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร (การเวียนว่ายตายเกิด) ทั้งหลาย ถ้าท่านต้องการพ้นภัยจากการเกิดแก่เจ็บตาย ท่านควรมีคุณธรรม 6 ประการนี้ไว้เป็นประจำจิตประจำใจ ทุกท่านย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ถึงความสุขใจอย่างยอดเยี่ยม

คุณ 6 ประการนั้นคือ

1. ข่มจิตในเวลาที่ควรข่ม
2. ประคองจิตในยามที่ควรประคอง
3. ทำจิตให้ร่าเริงในยามที่ควรร่าเริง
4. ทำจิตวางเฉยในยามที่ควรวางเฉย
5. มีจิตน้อมไปในอริยมรรค อริยผลอันประณีตสูงสุด
6. มีจิตตั้งมั่นในพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตผู้ปฏิบัติที่มีความสามารถฉลาด ย่อมจะต้องศึกษาจิตใจและอารมณ์ของตนให้เข้าใจ และรู้จักวิธีกำหนดปล่อยวางหรือควบคุมจิตใจ และอารมณ์ให้ได้ เปรียบเสมือนเวลาที่เราขับรถยนต์ จะต้องศึกษาให้เข้าถึงวิธีการขับขี่ที่ปลอดภัย บางครั้งควรเร่ง บางคราวควรผ่อน บางทีก็ต้องหยุด เร่งในเวลาที่ควรเร่ง ผ่อนในเวลาที่ควรผ่อน หยุดในเวลาที่ควรหยุด ก็จะสามารถถึงที่หมายได้อย่างปลอดภัย

ข้อสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือ ต้องไม่ประมาท ต้องปฏิบัติให้เต็มที่ตั้งแต่วันนี้ใครจะรู้ว่าความตายจะมาถึงเราเมื่อไร ถ้าเราปฏิบัติไม่เป็นเสียแต่วันนี้ เวลาใกล้จะตายมันก็ไม่เป็นเหมือนกัน เหมือนคนที่เพิ่งคิดหัดว่ายน้ำ เวลาใกล้จะจมน้ำตายนั่นแหละก็จมตายไปเปล่าๆ ถ้าใน 1 วันนี้ไม่ปฏิบัติภาวนาวันนั้นขาดทุนเสียหายหลายล้านบาท

จงมองดูทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่ว่า คนสัตว์สิ่งของ เงิน ทอง ลาภ ยศ นินทา สรรเสริญ เป็นของโกหกของสมมุติ ภาพมายาทั้งนั้น ทุกอย่างไม่ใช่ของจริง เป็นของหลอกลวงที่คนไม่ฉลาดต่างพากันหลงใหลกับสิ่งของสมมุติของโกหก ไม่ว่าอารมณ์ดี อารมณ์ร้าย ก็ไม่ใช่ของเราจริงผ่านมาแล้วก็ผ่านไปทุกข์ทั้งหลายเกิดจากเหตุ (คือความไม่รู้ ความอยากได้) ถ้าต้องการดับทุกข์ ต้องดับเหตุก่อน คือให้มีความรู้ว่าทั้ง 3 โลก เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงเป็นโทษเป็นทุกข์เป็นปัญหา และสูญสลายตายกันในที่สุด ถ้าเรามีญาณก็จะรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดในชีวิตเราไม่มีการบังเอิญเลย

ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมพิจารณาร่างกายคนสัตว์ในโลกว่าน่าเกลียดน่ากลัว เป็นทุกข์เป็นโทษเป็นภาระต้องดูแลอย่างหนัก เน่าเหม็นแตกสลายตายไปกันหมด

ผู้ที่มีศรัทธาแท้คือผู้ที่เชื่อและยอมรับ พระพุทธพระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งแทนที่จะเอาความโลภ ความโกรธ ความหลงมาเป็นที่พึ่ง ผู้ปฏิบัติตามพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน คือให้ขยันภาวนา แล้วความโลภ ความโกรธ ความหลงจะน้อยลงและหมดไป

ผู้ปฏิบัติต้องหมั่นตามดูจิต รักษาจิต ผู้ฝึกจิตถ้าทำจิตให้มีอารมณ์หลายอย่างจะสงบไม่ได้ และไม่เห็นสภาพของจิตตามเป็นจริง ถ้าทำจิตใจให้ดิ่งแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว โดยเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างแตกสลายตามหมดสิ้นแล้ว จิตก็มีกำลังเปล่งรัศมีแห่งความสว่างออกมาเต็มที่ มองสภาพของจิตตามเป็นจริงได้ว่าอะไรเป็นจิต อะไรเป็นกิเลส อะไรควรรักษา อะไรควรละทิ้งออกจากจิต ไม่ควรใส่ใจสนใจเรื่องของผู้อื่น ควรตั้งใจตรวจสำรวจดูจิตของเราเองว่ายังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง คิดว่าร่างกายนี้ยังเป็นของจิตหรือไม่ ตามความเป็นจริงแล้ว จิตกับกายไม่ใช่อันเดียวกัน เพียงแต่มาอาศัยกันชั่วคราวเท่านั้น

อารมณ์วางเฉยมี 3 อย่าง

1. วางเฉยแบบหยาบ คือ อารมณ์ปุถุชนที่เฉยๆ ไม่คิดดี ไม่คิดชั่ว ซึ่งมีเป็นครั้งคราวเท่านั้น

2. วางเฉยแบบกลาง มีในผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา มีความรู้ตัว มีความสงบของจิต วางอารมณ์จากความดี ความชั่ว สุขๆ ทุกข์ๆ ใดๆ ในโลกีย์วิสัย เฉยบ่อยมากขึ้น

3. วางเฉยแบบละเอียด คือ อารมณ์ของพระอริยเจ้า พระอรหันต์ ซึ่งไม่มีอารมณ์สุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่ว ดีใจ หรือเสียใจ วิตกกังวลฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มี ไม่คิดปรุงแต่งไปในอดีต ปัจจุบัน อนาคต มีความวางเฉยในร่างกายของท่านเอง จะเจ็บปวดทรมาน จิตท่านนิ่งเฉยอยู่ในจิตของท่านว่าจิตส่วนจิต กายเป็นเพียงของสมมุติของชั่วคราว ตายเมื่อไรท่านก็พร้อมที่จะทิ้งรูปนามขันธ์ เสวยวิมุติสุขแดนอมตะทิพย์นิพพานติดตามองค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

ของดีนั้นมีอยู่ในตัวเราทุกคน ของดีนั้นอยู่ที่จิตของทุกท่าน ของไม่ดีอยู่ที่ร่างกาย

จิตมี 3 ขั้น ตรี โท เอก

ถ้าตรีก็ต่ำหน่อย ยังวุ่นวายเป็นทุกข์กับเรื่องของโลก

ขั้นโท ก็มีศีลครบ มีเมตตา ทำบุญทำทาน

ขั้นเอกนี่ ดีมาก จิตก็มองดูทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมนุษย์ สัตว์ นรก เป็นทุกข์ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แล้วก็ตายสลายผุพังไปกันหมดสิ้น ตัวอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ของตน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ บังคับเอาไว้ให้คงที่ก็ไม่ได้ ตัวนี้แหละเป็นตัวเอก ไล่ไปไล่มา ให้มันเห็นร่างกายคนเรา ตายแน่ๆ คนเราหนีตายไม่พ้นแม้เพียงวันเดียว

1. ตายน้อย ก็คือ นอนหลับทุกคืน หลับชั่วคราวคือตายทุกคืนตื่นตอนเช้า

2. ตายใหญ่ ก็คือ นอนหลับตลอดกาล แต่จิตไปตื่นตรงที่มีกายใหม่ มีกายใหม่ที่อื่นเป็นกายผี กายสัตว์ กายเทวดา กายพรหม แล้วแต่ผลบุญหรือผลบาปที่ทำไว้ตอนเป็นคน

สารบัญ

คำปรารภ (ก)

ภาค ๑ **(ค)**

คำนำ ก

ประวัติของผู้เขียน ค

ธรรมะที่ผู้เขียนได้จากพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ในระหว่างปฏิบัติธรรม 1

การปฏิบัติกรรมฐาน 4 แบบ 10

วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ 14

หลักของการปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อเพิ่มบุญบารมีให้เต็ม 17

การเจริญพระกรรมฐาน : สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา 21

อุปกิเลสของวิปัสสนาญาณ 10 อย่าง 32

คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิสำหรับนักปฏิบัติใหม่ 37

ภาค ๒ ก

คำนำ 1

ประสบการณ์ธรรมปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กจนวัยชรา 5

พระธรรมจากสมุดบันทึกของผู้เขียน 15

ถาม – ตอบ ปัญหาธรรม 20

พุทธพยากรณ์พิเศษ 27

พระพุทธโอวาท 35

คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิ 43

คำสอนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปฐม 56

ประวัติพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน 61

เสียงธรรมจากพระองค์ที่ 10 67

คำสอนมโนยิทธิแบบเต็มกำลัง 70

คำนำ

เมื่อดิฉันป่วยหนักด้วยโรคหัวใจทำงานผิดปกติ มีความรู้สึกทุกข์ทรมานมาก และรู้ตัวเองว่าต้องตายแน่ จึงได้ภาวนาตลอดทุกลมหายใจ พิจารณาร่างกายว่าไม่ใช่ของเราจริงเป็นเพียงส้วมที่เคลื่อนที่หรือซากศพเดินได้ ป่วยหนักเป็นเวลา 3 เดือน วันที่จะตายคือวันที่หายป่วยโดยมหัศจรรย์อย่างเหลือเชื่อทั้ง ๆ ที่ไม่ยอมรักษาหรือรับประทานยาตามแพทย์สั่ง หลังจากหายป่วยเมื่ออายุ 40 ปี ดิฉันก็เริ่มทำงานทางพระพุทธศาสนา ช่วยพระภิกษุไทยในอเมริกาเผยแพร่พระศาสนาให้ชาวอเมริกัน ได้เป็นนักพูดในทางปฏิบัติสมาธิ ภาวนาทุกรูปแบบ เพราะได้ศึกษามาหลายสำนัก หลายสาย ซึ่งทุกสายก็คือพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากมาย แต่จุดมุ่งหมายปลายทางของการปฏิบัติก็คือ การชำระกาย วาจา และใจ ให้สะอาด แจ่มใส มีปัญญา เห็นความจริงของโลกเป็น ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา ซึ่งก็คือสูญสลายในที่สุด

ดิฉันได้รับเชิญให้พูดอภิปรายตามสถานที่ต่าง ๆ ในเมืองชิคาโก สหรัฐอเมริกา อันได้แก่ โรงเรียน, โบสถ์, มหาวิทยาลัย และวัดไทย ดิฉันได้เขียนหนังสือ 40 Meditations จากหนังสืออภิธรรม ให้ชาวอเมริกันที่สนใจในสมาธิภาวนา ในบางช่วงที่ดิฉันที่อยู่ในเมืองไทย ดิฉันก็พยายามสมัครทำงานพระพุทธศาสนา ให้บรรยายอภิปรายตามสถานที่วัด โรงเรียน มหาวิทยาลัยและที่บ้านก็เปิดสอนพระกรรมฐานที่บ้านในเวลาเย็นทุกคืน มีผู้ที่ขวนขวายสนใจธรรมะมากขึ้น

การเขียนหนังสือธรรมะ ดิฉันมิเคยคิดว่าจะเป็นนักเขียนธรรมะเป็นภาษาไทยเพราะภาษาไทยของดิฉันไม่เป็นประสา ใช้ชีวิตอยู่อเมริกา 30 ปี พูดภาษาไทย เด็ก ๆ ก็หัวเราะ ดิฉันพูดไม่ชัด แต่เวลาเขียนจริง ๆ ก็ขออาราธนาบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า

ทุก ๆ พระองค์ และพระอริยสาวก ครูบาอาจารย์ ทุก ๆ พระองค์ มีหลวงพ่อพระราชพรหมยานเป็นที่สุด ขอท่านได้มาช่วยดลจิตดลใจให้ดิฉันได้เขียนพระธรรมได้ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการ การเขียนก็ง่ายเกินความคาดหมาย ทุกตัวอักษรหลั่งไหลออกมาจากจิตที่เป็นกุศล ความมุ่งหมายของการเขียนหนังสือธรรมประทานพร เล่มนี้ ก็มีดังนี้

1. เพื่อให้ผู้สนใจในธรรมปฏิบัติ ได้อ่านเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างง่ายๆ อยู่ที่ความตั้งใจจริงมีความจริงใจตรงตามที่พระพุทธองค์สอน ไม่สงสัยในผลของการปฏิบัติ ไม่สงสัยในนรก พรหมโลก พระนิพพาน ถ้าสงสัยในโลกนี้ โลกหน้า ก็ขอให้มุ่งฝึกสมาธิ ภาวนา สักวันพระท่านเมตตา ก็มาสอนท่านในสมาธิ ให้เห็นในสิ่งที่ตามองไม่เห็น

2. เพื่อเป็นการตอบแทนท่านผู้มีพระคุณต่อดิฉันมากมายมหาศาล ที่มีชีวิตเป็นสุข สุขกาย สุขใจ ทุกวันนี้ได้ก็ด้วยพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ การเขียนก็เพื่อยอยกพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป และเพื่อให้ท่านผู้อ่านที่มีจิตสะอาด มีปัญญาจะได้นำหลักธรรมะเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อพระนิพพานในชาตินี้ต่อไป

3. เพื่อสนองเจตนา หรือความประสงค์ขององค์สมเด็จพระพิชิตมาร พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านมีบัญชาให้ดิฉันเขียนประวัติของตนเอง และประสบการณ์ ที่ได้จากการธรรมะปฏิบัติ ที่มีมากมาย ตั้งแต่เล็กจนแก่ ได้บันทึกในสมองดิฉัน ท่านตรัสว่าควรจะให้คนรุ่นหลังได้ทราบ ก่อนที่ดิฉันจะทิ้งขันธ์ 5 ที่เหม็นเน่าทุกวัน อำลาโลกมนุษย์ที่ไม่แน่นอน ไปเสวยสุขแดนอมตะนิพพาน เป็นแดนทิพย์ แดนที่แน่นอน เป็นจริง ไม่มีทุกขัง ไม่มีอนิจจัง ไม่มีอนัตตา เป็นแดนที่ตรงกันข้ามกับโลก พระนิพพานมีแต่สุข ยอดเยี่ยมอย่างเดียว เป็นนิจจัง ไม่เปลี่ยนแปลง คือไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย พระนิพพานไม่ใช่อนัตตา ตรงกันข้ามกับอนัตตาคืออมตะ ไม่ตาย ไม่สูญสลาย มีสุขชั่วนิรันดร

ความดีของหนังสือธรรมประทานพร ดิฉันขอถวายเป็นพุทธบูชา แด่องค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ และพระอริยสาวกทุก ๆ ท่าน ที่ได้โปรดเมตตาสั่งสอนให้มีความรู้ความเข้าใจในพระธรรม ขออุทิศบุญบารมีจากการเขียน ให้เป็นธรรมทานแด่คุณพ่อกมล คุณแม่บัวผัน สุทธจิต คุณแม่ฉือชื่อ แซ่เจน และญาติมิตรสหายทุกท่านที่ล่วงลับไปแล้ว ส่วนความผิดพลาดที่พึงมีมากน้อยเพียงใด ดิฉันผู้เขียนขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว ในความโง่เขลาเบาปัญญารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขอทุกท่านที่อ่านหนังสือนี้ มีจิตสะอาด ผ่องใส อารมณ์ใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขอันแท้จริงจากการปฏิบัติพระกรรมฐานทุก ๆ ท่านเทอญ

ด้วยความเคารพนับถือ
เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ

คุณแม่ของลูก ๆ

คุณแม่บัวผัน สุทธจิต ถ่ายภาพร่วมกับลูก ๆ ที่บริเวณพระรูปพระบิดา โรงพยาบาลมหาราช นครเชียงใหม่ เรียงลำดับจากขวามาซ้ายคือ

1.นายมานิตย์ สุทธจิต
2.นางมุกดา ฐิตะสุต
3.นางมณเฑียร ยาสมุทร
4.นายมานพ สุทธจิต
5.นายไมตรี สุทธจิต
6.คุณแม่บัวผัน สุทธจิต
7.นางมณฑา กาญจนัษฐิติ
8.นางเกษร จันทร์ประภาพ
9.นายเกษม สุทธจิต
10.นายกุศล สุทธจิต

ประวัติของผู้เขียน

ผู้เขียน	เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ
บิดาและมารดา	คุณพ่อกมล สุทธจิต คุณแม่บัวผัน ชัยชนะ
วันเกิด	วันเสาร์ที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2488
การศึกษา	จบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนปรินสรอแยล จบชั้นอนุปริญญาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เรียนต่อเพิ่มเติมหลายแขนงที่สหรัฐอเมริกา
ประวัติการทำงาน	ทำงานหลายโรงพยาบาล หลายแผนก ตั้งแต่แผนกเด็กแรกเกิด จนถึงแผนกผู้ป่วยก่อนตาย ปัจจุบันทำงานที่สำนักงานบริษัท Trius Medical Inc. Hinsdale, Illinois 60521 USA. เป็นเวลา 6 ปี (Tel/Fax: 630.920.8428)
ชีวิตสมรส	แต่งงานกับนายแพทย์บุญมี จันทร์ประภาพ เชี่ยวชาญทางด้านศัลยกรรม ด้านกระดูกและมือ ปัจจุบันทำงานที่ University of Illinois Hospital Chicago, Illinois **มีบุตร 2 คน คือ** 1. นายเบญจ จันทร์ประภาพ กำลังศึกษาทางด้านคอมพิวเตอร์ 2. นายกบิล จันทร์ประภาพ กำลังศึกษาทางด้านทันตแพทย์

ในขณะดิฉันที่มีอายุ 25 ปี ได้เดินทางไปทำงานและศึกษาต่อด้วยทุนตัวเองที่ Roosvelt Memorial Institute รวมเป็นเวลา 3 ปี ทำงานที่ University of Illinois Hospital เป็นเวลา 2 ปี ทำงานที่ Veteran Administration Hospital เป็นเวลา 2 ปี ทำงานที่ Trius Medical Inc. เป็นเวลา 6 ปี ในตำแหน่ง Restrorative Nurse Consultant

ระหว่างที่ทำงาน ก็ส่งเงินดอลลาร์มาตอบแทนพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ เขียนจดหมายเป็นธรรมะให้ท่านอ่าน แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่ายังไม่ใช่ลูกที่ดีจริง ยังไม่ได้ตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มความสามารถ เพราะกิเลสมากมาย ยังเห็นความสุขส่วนตัวมากกว่าความสุขของบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า คุณพ่อกมล และคุณแม่บัวผัน ได้เสียชีวิตไปแล้ว แต่ดิฉันก็ไม่ได้มาพยาบาลดูแลท่านก่อนตาย ความรู้สึกผิดอันนี้ทำให้ดิฉันมุ่งมั่นปฏิบัติ เพื่อยกระดับจิตใจให้เป็นพระอริยเจ้าให้ได้ เพื่อบุญกุศลจากการเป็นพระอริยบุคคล จะทำให้คุณพ่อและคุณแม่ซึ่งเสียชีวิตไปแล้ว จะได้รับอานิสงส์ เหมือนกับที่ลูกชายได้บวชเป็นพระสงฆ์ ดิฉันจึงตั้งใจบวชทางจิต คือเนกขัมมบารมี ขจัดนิวรณ์ 5 ออกจากจิต ทำให้จิตสะอาด แจ่มใส เพื่อที่จะให้คุณพ่อและคุณแม่ ท่านจะได้เป็นสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

จะขอเล่าเรื่องชีวิตที่ดิฉันได้ผจญภัยในอเมริกา ในช่วง 1–2 ปีแรก เริ่มทั้งทำงาน และเรียนจนสอบเอา Nursing License Stateboard แถมอยู่ Buffalo New York ก็ต่อสู้กับความหนาว พายุหิมะ ร้อนจริง ๆ มีไม่ถึงเดือน นอกนั้นหนาวตลอดปี ดิฉันโชคดี เจอเพื่อนรักชาวอเมริกัน ชื่อ Marion คนไทยมีน้อย เป็นหมอไทยส่วนมาก ดิฉันจึงมี Marion เที่ยวสนุกตามประสาสาวโสด เที่ยวตามสวนสาธารณะ น้ำตก Niangara ส่วนมากก็ทำงานด้วยกัน คุยกับ Marion เส้นตื้นจริง ๆ ดิฉันก็เป็นตัวตลกให้ Marion หัวเราะทุกวัน หลังจากนั้น ดิฉันย้ายมาทำงานที่ University of Illinois ที่ Chicago

นางสาว Marion ก็ติดตามย้ายมาทำงานที่เดียวกับดิฉัน เช่า Apartment อยู่ด้วยกัน จนกระทั่งต่างก็แยกย้ายแต่งงานไป ภายหลัง Marion เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็ง ดิฉันก็ทำบุญอุทิศกุศลไปให้ Marion ได้มาตอบขอบคุณดิฉันว่าของที่ส่งไปให้เขานั้น เขาได้รับแล้ว เป็นสุขยิ่ง ก่อนตายดิฉันให้ Marion ภาวนาพุทโธ เพื่อบรรเทาทุกขเวทนาจากความเจ็บปวด Marion บอกว่าสบายขึ้นเยอะเพราะภาวนา แม้เขาจะเคร่งทางแคทอลิกเขาก็ภาวนา คงเพื่อเอาใจดิฉันและอยากหายจากความเจ็บด้วยกระมัง

ขณะที่ดิฉันอายุ 38 – 39 ปี ดิฉันเจอมรสุมชีวิตอย่างหนัก คือล้มป่วยจวนเจียนจะต้องถูกเผาเสียแล้ว ก็เป็นบุญวาสนาอย่างยิ่งที่ได้อ่านหนังสือ**ประวัติหลวงพ่อปาน วัดบางนมโค** โดยหลวงพ่อพระราชพรหมยาน (หลวงพ่อฤาษีลิงดำ) ก่อนป่วย ดิฉันมีทุกข์ทางกาย เจ็บปวดรวดร้าวด้วยโรคหัวใจเต้นเร็วผิดปรกติ ลิ้นหัวใจรั่ว เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ เวียนศีรษะ ปวดปลายมือ ปลายเท้า ไม่มีเรี่ยวแรง หัวใจสั่นคลอน นอนป่วยอยู่เป็นเวลา 3 เดือน เข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล แพทย์เชี่ยวชาญทางหัวใจก็ปวดหัว ไม่รู้จะรักษาอย่างไร ดิฉันตัดสินใจ ขอลาแพทย์หัวใจไปตายที่บ้าน สงสารสามี และลูกน้อยทั้งสอง ซึ่งตอนนั้นมีอายุ 10 ปี และ 8 ปี ต้องมาเป็นภาระดูแล ดิฉันมีกระดิ่งข้างเตียงเอาไว้สั่นเรียกลูกหรือสามีเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

ด้วยความกลัวว่าตายแล้วจะไปจมอยู่ในนรก เพราะรู้ตัวเองว่าตัวเรานี้ยังมีความชั่ว คือ ความโกรธ ความโลภ และความความหลงอยู่มาก ดูอาการตัวเองแล้วไม่มีทางหาย มีแต่ใกล้ตายเข้าทุกที กินยาควบคุมหัวใจ 2 – 3 อย่างก็ไม่ดีขึ้น ดิฉันตัดสินใจทิ้งยาทุกชนิดลงถังขยะโดยไม่บอกสามี ขอลาตายด้วยการจับภาพพระพุทธนิมิตไว้บนเพดานห้อง กำหนดลมหายใจเข้าออก นึกถึงพุทโธนะโมพุทธายะ ซึ่งเป็นพระนามพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์ คือ

1.พระพุทธเจ้ากกุสันโธ

2. พระพุทธเจ้าโกนาคม
3. พระพุทธเจ้ากัสสป
4. พระพุทธเจ้าสมณโคดม
5. พระพุทธเจ้าศรีอาริยเมตตรัย

พระคาถา **นะโมพุทธายะ** นี้ได้มาจากหลวงพ่อพระราชพรหมยาน ท่านบอกว่าท่านลุงคือท่านพระยายมราช มาบอกให้หลวงพ่อภาวนา เพื่อบรรเทาทุกขเวทนาทางกาย ดิฉันก็ภาวนาบ้าง ได้ผลดีเลิศ คือไม่ต้องกินยาแก้ปวด หรือยานอนหลับ จิตใจสบาย หลับได้ แต่อาการของโรคคือใจสั่นคลอน สั่นสะท้านไปทั่วร่าง เพราะแรงสั่นคลอนของหัวใจ ความทรมานกายมีอยู่ แต่ใจเป็นสุขสบายเพราะภาวนานึกถึงพระพุทธเจ้า 5 พระองค์ นอนป่วยกับเตียง ลุกไม่ไหวจนเป็นแผลกดทับตามแขนขา ก้นกบ 3 เดือน วันที่ดิฉันรู้ตัวว่าร่างกายจะหมดธาตุไฟ คือแบตเตอรี่หัวใจจะหยุดเต้นใกล้เข้ามาเต็มที่ ปลายมือ ปลายเท้าชา สมองมึนงง นึกอะไรไม่ออก ประสาทเริ่มไม่ทำงาน แต่จิตยังรู้ตัวดี

ขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล ดิฉันกลัวอย่างยิ่งคือ CPR (Cardio - Pulmonory Resucitation) โดยใช้เครื่อง External Defibrilator - ใช้ไฟฟ้า Charge battery เข้าหัวใจให้เต้นต่อไป ดิฉันรีบใช้จิตพิจารณาทรัพย์สมบัติทั้งหมด รวมทั้งสามีและลูกชายเบญจและกบิล ไม่มีในเรา ตัวเราก็ไม่ใช่ของเราที่จะควบคุมมันได้ ร่างกายจะตายเป็นเรื่องของมัน จิตไม่ตายตาม จิตเราจะติดตามไปอยู่กับพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระนิพพาน ดิฉันก็คิดตัดสินตามที่ได้อ่านหนังสือที่หลวงพ่อท่านสอนก่อนจะตาย ให้คิดตัดสินใจไม่อาลัยอาวรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก แม้ร่างกายเราก็เอาไปไม่ได้ จะไปห่วงใยใครอะไรอีกเล่า คิดดังนี้แล้วก็จับลมหายใจภาวนา ไม่สนใจอาการ ทุกขเวทนาของร่างกายอีกต่อไป จะตายก็เชิญ ภาวนาพุทโธนะโมพุทธายะ จิตจับพระพุทธเจ้า จิตจับพระนิพพาน เพียงไม่ถึงนาที จิตก็แยกจากกาย คือไม่รู้สึกทางกายใด ๆ

ทั้งสิ้น จิตเป็นสุข สงบนิ่ง ไม่ทราบนานเท่าใด มารู้ตัวเมื่อพยาบาลเข้ามาเรียกเพื่อวัดความดันหายใจ ดิฉันสังเกตอาการที่จะตายมันหายไป แต่อาการไม่ทุเลา จึงขอลาหมอไปตายที่บ้าน บอกสามีเตรียมโลงศพได้แล้ว

มานอนป่วยที่บ้านต่ออีก 1 เดือน อาการทรุด ไม่สบายหนัก วันสุดท้ายหัวใจจะหยุดเต้นก็รีบโทรศัพท์มาหาคุณแม่ที่เชียงใหม่ เวลานั้นสายโทรศัพท์อเมริกาเข้าเมืองมีประมาณ 5 สาย โทรตลอดวัน สายเมืองไทยไม่ว่าง นอนหมุนโทรศัพท์ แรงที่จะยกนิ้วชูขึ้นก็ไม่มี สงสารคุณแม่ ลูกสาวคนเล็กจะตายท่านคงจะโศกเศร้า คิดถึงลูก พยายามโทรจะคุยกับคุณแม่แล้ว ความมหัศจรรย์ก็เกิดขึ้น คือ อาการทั้งหมดที่ดิฉันทนทุกข์ทรมานมา 3 เดือนก็หายไปโดยฉับพลันทันใด ด้วยความตื่นเต้นดีใจระคนกับแปลกประหลาดใจอย่างยิ่ง ไม่เชื่อตนเอง ว่าหายได้อย่างไร ทั้ง ๆ ที่เตรียมตัวลาตาย ก็กลับกลายเป็นหายในชั่วพริบตา ดิฉันลุกเข้าห้องครัว ทำอาหาร เตรียมไว้ให้ลูก สามี ทันใดในวันนั้น ด้วยความแปลกประหลาดมหัศจรรย์ ทำให้ดิฉันคิดว่า ตายแล้วเกิดใหม่เพราะผลบุญที่ภาวนาตลอดเวลาที่ป่วย ยกเว้นเวลาหลับ ดิฉันทราบได้ทันทีว่าเป็นกุศลผลบุญที่มีพุทธานุสสติเป็นกรรมฐาน มีอานาปานุสสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา มีมรณานุสสติ ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก กลัวจะต้องไปตกนรก และกลัวจะต้องมาเกิดเป็นคนอีก และมีอุปสมานุสสติเป็นกรรมฐาน คือ มุ่งจิตที่จะไปอยู่กับพระพุทธองค์ที่พระนิพพาน บุญกุศลทั้ง 4 อย่าง รวมทั้งนึกถึงพระคุณของบิดามารดา เป็นความกตัญญู ทำให้ดิฉันหายจากโรคภัยอันตรายอย่างที่คาดไม่ถึง

หลังจากที่หายจากโรคหัวใจ ดิฉันก็ไม่ยอมไปหาหมออะไรอื่นอีกเลย ไม่ว่าจะเจ็บป่วยอะไร ดิฉันก็ใช้ยาพุทธานุภาพรักษาตลอดมา ทั้ง ๆ ที่สามีดิฉันก็เป็นแพทย์ มีวิชาการทางวิทยาศาสตร์เต็มที่ ดิฉันเห็นแล้วว่า วิทยาศาสตร์ตามพุทธศาสตร์ไม่ทัน พุทธศาสตร์ละเอียดลึกซึ้งทางจิต จนถึงชาติหลัง ชาติหน้า

มีนรก สวรรค์ พรหม นิพพาน วิทยาศาสตร์เป็นแค่วัตถุ ความก้าวหน้ารวดเร็วของวิทยาศาสตร์ทำให้มนุษย์อยู่ดี กินดี แต่ก็ไม่ทำให้พ้นทุกข์จากภัยอันตรายในโลก เช่น โรคภัยไข้เจ็บ ภัยธรรมชาติ ภัยผู้ร้าย ภัยอุบัติเหตุ ภัยสงคราม ภัยชรา มรณภัย ในการต่อสู้เพื่อหาเลี้ยงชีพ หาเงิน หาอาหาร ภัยจากเชื้อโรค เป็นต้น พุทธศาสตร์ช่วยให้คนพ้นทุกข์จากภัยทั้งปวง ด้วยธรรมรักษาผู้ประพฤติธรรมอยู่เป็นสุข ตายแล้วยิ่งสุขใหญ่ คือ เสวยสุข แดนอมตะ พระนิพพานสว่างไสว โดยไม่ต้องใช้แสงอาทิตย์ หรือไฟฟ้า เย็นสบาย มีอิสระเสรีจะไปไหนได้รวดเร็ว เพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณของพระองค์ พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ดิฉันจึงรับอาสาเข้าทำงานรับใช้พระพุทธศาสนา โดยเป็นผู้ช่วยพระภิกษุสงฆ์ไทยในอเมริกา บรรยายธรรมปฏิบัติให้ชาวอเมริกันตามสถานที่ต่าง ๆ ที่วัดไทย ที่มหาวิทยาลัยชิคาโก ที่โบสถ์แคทอลิก เป็นผู้จัดรายการสนทนาธรรม และริเริ่มจัดรายการปฏิบัติธรรมประจำเดือน เป็นตัวแทนของชาวพุทธ เข้าร่วมเป็นกรรมการและนักพูดในสถาบันศาสนาของโลกในชิคาโก

ขณะนี้อายุ 56 ปี มีความรู้สึกว่าร่างกายกรอบแกรบเต็มทน หัวใจก็สั่นเหนื่อยง่าย แม้กำลังจิต ประสาท ปัญญาจะดีกว่าเดิม ดิฉันก็เตรียมพร้อมที่จะตายได้ทุกวินาที จิตไม่ห่วง ผูกพันในทรัพย์สมบัติ สามี ลูก ญาติพี่น้อง มีความห่วงอย่างเดียว ทำอย่างไร กิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม จะสูญสลายหายไปจากจิต ทั้ง ๆ ที่รู้มีทางเดียว คือ จิตไม่ยึดอาลัยอาวรณ์ในขันธ์ 5 ร่างกายที่แสนสกปรก มีภาระยุ่งยาก ให้ดูแลแก้ไปตลอดเวลา

สรุปประวัติชีวิตของดิฉัน เริ่มแรกเกิดจนถึงแต่งงาน เมื่ออายุ 29 ปี ก็มีทั้งที่เป็นสาระ และไร้สาระ มัวแต่สนุกสนานตามทางโลก ยังเห็นโลกน่าอยู่ เป็นสุขอยู่ ที่ดีหน่อยก็คืองานอาชีพพยาบาล มองเห็นทุกข์ยากลำบากกายใจของผู้ป่วย แล้วย้อนดูตัวเองก็แน่ใจว่าสักวันเราจะต้องประสบกับความทุกข์กายใจแบบนี้ หนีไม่พ้น ถ้าหากไม่รีบเร่งปฏิบัติจิตให้สะอาด แจ่มใส จากกิเลส โลภ

โกรธ หลง ขณะที่ร่างกายกำลังดีอยู่ ก็เป็นความประมาทอย่างยิ่ง เพราะความแก่ ความเจ็บ ความตายมีกับเราทุกลมหายใจเข้าออก ความตายก็มีคือตายตลอดเวลา ตายจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ ตายจากวัยผู้ใหญ่เป็นวัยชรา แล้วก็ร่างกายแตกสลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไปตามธรรมชาติ จิตตัวผู้รู้ที่มาอาศัยในกายนี้ชั่วคราว ไม่ตายตามร่าง จิตเป็นอมตะ จะเวียนว่าย ตาย เกิดไปในโลกทั้ง 3 คือ 1. นรก 2. สัตว์ คน 3. เทพ เทวดา แล้วแต่บุญบาปนำไป

ชีวิตแต่งงาน แรกเริ่มก็ขลุกขลัก เพราะความไม่เข้าใจกัน ทั้ง ๆ ที่รักกันมาก สามีดิฉันเป็นคนดี มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ สัตว์ พูดน้อย ขยันทำงานในบ้าน นอกบ้าน ประหยัด เป็นหัวหน้าครอบครัวที่ดี ไม่เจ้าชู้ ทุกคนที่เห็นต่างชื่นชมกับดิฉันว่าเป็นผู้หญิงที่โชคดียิ่ง สิ่งหนึ่งที่สามีดิฉันไม่เข้าใจในพระพุทธศาสนา คือไม่เชื่อว่ามีการเวียนว่ายตายเกิด ตามแบบนักวิชาการทั่วไปจะต้องพิสูจน์ให้เป็นรูปธรรม ดิฉันก็พยายามอธิบายตามภูมิปัญญาของตนเอง สามีก็ยังคงเห็นดิฉันเป็นผู้หญิงเจ้าอารมณ์อยู่นั่นเอง ไม่มีความเข้าใจในความปรารถนาดี จนกระทั่งดิฉันถึงจุดอิ่มตัว ไม่ยอมสนใจผู้อื่นอีกต่อไป ปฏิบัติจิตของตน ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ตามแบบหลวงพ่อพระราชพรหมยานวัดท่าซุง อุทัยธานี สอน เอาหลักง่าย ๆ คือ

1. มีความรู้สึกว่าชีวิตเรานี้เดินเข้าหาความตายทุกลมหายใจ

2. ยอมรับนับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า ว่าเป็นคุณความดี ถ้าเราปฏิบัติตามคำสอนของท่าน ย่อมพ้นทุกข์จากการเวียนเกิด เวียนตาย ไปเสวยสุขแดนทิพย์ พระนิพพานได้จริง คือมีศรัทธาตั้งมั่น ไม่มีความลังเลสงสัย เป็นการตัดวิจิกิจฉาในสังโยชน์ข้อที่ 2

3. มีศีล 5 ในอารมณ์ ใจเป็นปกติ มีกรรมบท 10 คือห้ามกาย วาจา ใจ ไม่ให้คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว

4. ทำความดีทุกอย่างเพื่อมุ่งตรงพระนิพพานโดยเฉพาะ ไม่ปรารถนาใน

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขใด ๆ ในโลก เพราะเป็นความสุขที่หลอกลวง เป็นความสุขชั่วคราว ถ้าเราหลงความสุขในโลกอยู่ เราก็เป็นผู้ที่ชื่อว่ามีความหลงในโลกมนุษย์

หลังจากหายป่วยเมื่ออายุ 40 ปี ดิฉันไม่ประมาทในความตาย ไม่กลัวตายอีกต่อไป เพราะคิดว่าตายไป 1 ครั้งแล้ว เมื่อหายโดยปาฏิหาริย์แบบนี้ ดิฉันจึงภาวนาตลอดเวลาที่ทำงานบ้าน ขับรถ เดินหาซื้อของ จะภาวนา นะ มะ พะ ทะ โดยกำหนดจิตจับภาพพระพุทธนิมิต 6 พระองค์มาขอให้ท่านประทับบนศีรษะ 1 องค์ คือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์แรกเริ่ม คือ สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์ปฐม (สมเด็จพระพุทธสิกขีทศพล) อีก 2 พระองค์ขอท่านมาประทับที่ไหล่ขวา ไหล่ซ้าย อีก 2 พระองค์ขอท่านมาประทับในหัวสมอง อีก 1 พระองค์คือพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ขอมาประทับในอก คือ พระพุทธเจ้าสมณโคดม การที่เราซาบซึ้งในพระธรรมก็เพราะมีพระบรมครูพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านค้นพบและโปรดมาชี้แจงสั่งสอนพวกเรา การกำหนดจิตระลึกถึงพระองค์จึงเป็นคุณความดีของเรา นอกจากกตัญญูต่อผู้มีพระคุณแล้ว ยังเป็นการเปิดเรด้าทางใจ รับสัมผัสสิ่งที่เป็นทิพย์ที่พระพุทธองค์จะส่งผ่านมาทางจิต ซึ่งดิฉันรับได้จากพระองค์ท่านอย่างแปลกประหลาดมหัศจรรย์ เมื่อดิฉันมีปัญหาใด ๆ ทางโลก ทางธรรม พระองค์จะส่งคำตอบมาทางจิตอย่าง ถูกต้องแม่นยำเสมอ ทำให้มีปัญญาเฉียบแหลม พระที่อัญเชิญมาประทับในหัวสมอง คือ

1. พระพุทธเจ้ากกุสันโธ
2. พระพุทธเจ้าโกนาคม

และที่ไหล่ทั้ง 2 ข้างของดิฉัน คือ

1. พระพุทธเจ้ากัสสป บนไหล่ซ้าย
2. พระพุทธเจ้าอาริยเมตตรัย บนไหล่ขวา

ดิฉันอายุ 50 ปี สามีของดิฉันก็เข้าใจดิฉันมากขึ้น คือเห็นว่าดิฉันปฏิบัติดี มีคนนอกบ้านยอมรับนับถือ ไปพูดบรรยายธรรมะที่ไหน สามีดิฉันก็ติดตามไปนั่งฟังด้วยทุกครั้ง ดิฉันเป็นคนไทยคนเดียวที่เข้าไปพูดในโบสถ์ของพวกอเมริกัน หรือตามมหาวิทยาลัยชิคาโก มีบาทหลวงและอาจารย์ตามสถาบันต่าง ๆ มารับฟัง ดิฉันก็ไม่รู้สึกประหม่าใด ๆ เพราะเชื่อมั่นในพระพุทธานุภาพว่าพระองค์ท่านไปช่วยดิฉันบรรยายทุกครั้ง การพูดจึงเป็นสิ่งที่ง่ายดายอย่างมหัศจรรย์ ดิฉันไม่ต้องเตรียมคำพูดใด ๆ ภาวนานึกถึงพระองค์ท่านอย่างเดียว ถึงเวลาพูด พระองค์ก็ประทานธรรมะ ให้พูดได้คล่องแคล่ว เป็นที่ชื่นชอบของผู้ฟัง และดิฉันก็งงงวยทุกครั้งที่ว่า เราพูดได้อย่างไร โดยไม่ติดขัด และพระธรรมที่พูดออกไปก็ไม่ได้อยู่ในความคิดสมองของตนเองมาก่อน เป็นเพราะพระพุทธองค์ท่านช่วยประทานให้ เพราะดิฉันกราบขอพระพุทธองค์ช่วยดลจิตให้พูดทุกครั้ง

ชีวิตบั้นปลาย อายุเกิน 55 ปี ดิฉันก็ตั้งใจจะกลับจากชีวิตการงานในอเมริกามาเมืองไทยแรกเริ่ม ตั้งใจเพื่อไปหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อกลับมาทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ และวิชาชีพพยาบาล อยู่ไปอยู่มาก็เจอเนื้อคู่ ซึ่งมาทราบภายหลังจากที่กราบทูลถามสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทางมโนมยิทธิ คือยกจิตออกจากกาย ไปพระนิพพาน ทูลถามพระองค์ท่านว่า สามีของลูกคือใคร ทำไมเขาไม่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเลย ทั้ง ๆ ที่เขาเป็นคนดี พระพุทธองค์ตอบทางจิตว่า สามีของดิฉัน คือ นายแพทย์บุญมี จันทร์ประภาพนี้ อดีตชาติคือ บิดาของดิฉัน ที่มีจิตเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือ เห็นผิดเป็นถูก คิดว่าตายแล้วสูญ นรก สวรรค์ พรหม นิพพาน ไม่มี เป็นเพียงแต่คนโบราณพูดหลอกเด็กให้เชื่อ ส่วนดิฉันผู้เป็นลูก ได้เคยอธิษฐาน เพื่อจะช่วยเปลี่ยนจิตของคุณพ่อในอดีตชาติให้เป็นสัมมาทิฏฐิให้จงได้ เพราะ แรงอธิษฐานจึงได้มาเป็นสามีภรรยากัน

ขณะนี้ดิฉันพอใจ มีความสุขใจที่เกิดมาทำหน้าที่ครบสำเร็จ ดังคำอธิษฐานแล้ว คือสามีได้เข้าใจในพระพุทธศาสนาถูกต้อง ดีขึ้นกว่าเดิม มีพุทธานุสสติเป็นกรรมฐานอยู่ในจิตใจ คือกำหนดลมหายใจเข้าออก พุท–โธ และมีจุดมุ่งหมายปลายทางของชีวิต คือพระนิพพาน ไม่ต้องการ เวียนว่าย ตายเกิด ในวัฏฏสงสาร คือเกิดเป็นเทวดา คน สัตว์ ฯลฯ สลับกันไปตามแรงบุญ แรงบาปที่ทำเอาไว้ และก่อนจิตจะละทิ้งร่างกาย การมีพระนิพพานเป็นที่มุ่งหมาย เป็นแรงอธิษฐานบารมี การนึกถึงพระพุทธเจ้า ก็ทำให้จิตใจสะอาด ปราศจากกิเลส โลภ โกรธ หลง เพราะพระองค์ท่านสะอาด บริสุทธิ์ ด้วยพระเมตตาคุณ พระปัญญาคุณ และจิตท่านก็สะอาดบริสุทธิ์ แจ่มใสมีพลังปัญญา นึกถึงผู้ที่ดีงาม จิตเราก็พลอยดีงามตามไปด้วย เป็นการปฏิบัติที่ง่ายดาย มีบุญบารมีมาก ไม่ต้องลงทุนลงแรงเหมือนทำงานทางโลก ทางธรรม ก็คือ คิดดี พูดดี ทำดี มีศีล มีทาน มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตก็เป็นสุข สบายใจ ก็รู้สึกว่า ร่ำรวยด้วยอริยทรัพย์ พรรณนาไม่หมด ความสุขใจทางธรรม แม้ไม่มีเงินเป็นล้าน ก็มีความรู้สึกว่าเรามีทรัพย์สมบัติในโลกเกินต้องการ อยากจะเผื่อแผ่ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากตลอดเวลา

ดิฉันคิดว่าจะเขียนประวัติตนเองย่อ ๆ เพราะชีวิตของดิฉันไม่มีอะไรดีเด่น ไม่มีอะไรที่น่าสนใจ หรือสำเร็จเจริญทางโลก ดิฉันก็เป็นผู้หญิงธรรมดา มีความรู้ทางโลกคือดูแลรักษาผู้ป่วยทางกายทางใจ ดิฉันก็มีโอกาสช่วยรักษาผู้ป่วยที่วิชาการทางแพทย์รักษาไม่ได้ คือโรคคุณไสย ที่ถูกกลั่นแกล้งเอาของใส่ทางร่างกายให้ได้รับทุกขเวทนา เพื่อให้ตาย ดิฉันก็อัญเชิญพระพุทธานุภาพมาทำเป็นน้ำพุทธมนต์รักษา ขอมีดหมอชาตรีที่หลวงพ่อพระราชพรหมยานทำไว้ไล่ผีและเสนียดจัญไรออก ทั้งที่อเมริกาและเมืองไทย วิญญาณที่ถูกใช้ให้มาอยู่ในร่างกายคน เขาก็ทุกข์ทรมาน อยากเป็นอิสระ แต่ถูกผู้มีเวทมนตร์ คาถาทางไสยศาสตร์ บังคับให้อยู่ หรือวิญญาณร่อนเร่ พเนจร เห็นคนนั้นจิตอ่อน

ก็เข้าไปเกาะร่างอาศัยอยู่ เพื่อจะได้มีที่อยู่ ที่กินบุญของคนนั้น ดิฉันก็ไม่เคยมีความรู้ทางด้านไสยศาสตร์ แต่มาเจอผู้ป่วยเดือดร้อน ทุกข์ ทรมาน ดิฉันก็อธิษฐาน ขอพระพุทธานุภาพ เป็นที่พึ่ง ได้รักษาผู้ป่วยให้หาย เป็นที่อัศจรรย์ใจตนเองยิ่งนัก ผู้ป่วยก็หาย สบายดีเป็นปลิดทิ้ง ชีวิตน้อยนิดที่เหลืออยู่อีกไม่กี่ปี ดิฉันก็ขอถวายชีวิตนี้ทำงานเพื่อพระจอมไตรพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเดินทางสายธรรม ตามสายกลาง มรรค 8 ประการ แต่ดิฉันจะไม่ยอมเดินทางคนเดียว จะชักชวนญาติมิตรสหาย ลูก ๆ หลาน ๆ เดินทางสายกลาง มีศีล สมาธิ วิปัสสนาญาณ เพื่อตามรอยพระพุทธบาทเข้าสู่พระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้

บ้านเทพรักษ์ อยู่ที่ 6 ถนน สันติรักษ์ สันติธรรม ช้างเผือกเชียงใหม่ ใกล้วัดสันติธรรม บ้านหลังน้อย ดิฉันก็ถวายแด่องค์พระพิชิตมาร เพื่อเป็น **"บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรม"** แด่ท่านผู้สนใจ ดำเนินสายตรง มุ่งพระนิพพานสถานเดียว เป็นที่พบปะสังสรรค์ ปฏิบัติธรรม ขอเชิญทุกท่านมาร่วมช่วยกัน เพื่อสนับสนุนพระพุทธศาสนาให้รุ่งเรือง การที่พระศาสนาจะรุ่งเรือง ก็อยู่ที่ชาวพุทธทุกท่าน มีจิตใจใสสะอาด ด้วย

1. มีศีล 5 ประจำใจ
2. เคารพพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของท่าน ไม่ทำชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ด้วยสมาธิ ภาวนา
3. ไม่ลืมความตาย จิตมาอาศัยกายนี้ชั่วคราว ไม่ช้าร่างกายพัง จิตก็จะไปหาที่อยู่ใหม่ คือ
4. แดนทิพย์อมตะนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง

ถ้ายังไม่ตาย ก็ทำจิตให้สะอาด ให้กิเลส โลภ โกรธ หลง มันสูญสลายออกจากใจให้หมด คือ นิพพานัง ปรมัง สุญญัง จิตจะเข้าถึงนิพพานนั้น จะต้องไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน มานะ ทิฏฐิ ความถือตัว ความโกรธ ความรักหลง

สิ่งสกปรกจะต้องสูญสลาย พระนิพพานจะสูญจากเวียนว่ายตายเกิด สูญจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระนิพพาน สูญจากโรคภัยไข้เจ็บ สูญจากดินน้ำลมไฟ สูญจากสุริยจักรวาล สูญจากขันธ์ 5 คือ รูป นาม (สังขาร วิญญาณ สัญญา เวทนา) สูญจากทุกสิ่งทุกอย่างที่โลกนี้มี

จิตที่สะอาดสว่างไสว เป็นดวงแก้ว เป็นจิตทิพย์ เป็นสิ่งไม่ตาย ไปเสวยสุขแดนอมตะนิพพานกับพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าหลายแสนพระองค์

จะขอจบประวัติชีวิตของดิฉันเพียงเท่านี้ ดิฉันขอถือโอกาสกราบคารวะลาทุก ๆ ท่านก่อนตาย แม้สิ่งใดที่ดิฉันได้ผิดพลาดด้วย กาย วาจา ใจ ด้วยความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ขอทุกท่านโปรดเมตตาให้อภัยแก่ดิฉันผู้มีความรู้น้อยด้อยปัญญาด้วย

ธรรมะที่ผู้เขียนได้จากพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าในระหว่างปฏิบัติธรรม

ธรรมะที่ผู้เขียนได้จากพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ในระหว่างปฏิบัติธรรม เมื่อต้นปีพ.ศ.2542 มีดังนี้

1. จงทำจิตให้สว่าง สะอาด แจ่มใส อยู่เสมอ ด้วยการนึกถึงองค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จะสวดมนต์ หรือภาวนา พุท–โธ ก็ดีทั้งนั้น พิจารณาร่างกายเป็นโทษเป็นทุกข์ ต้องมีภาระทำงานหาเงิน ก็เพราะร่างกาย อย่าทำจิตเศร้าหมอง วิตกกังวลคิดฟุ้งซ่านไร้สาระเป็นจิตสกปรก จิตแบบคืนนี้ ดีใส เป็นแก้ว พระท่านถึงลงมาคุยด้วย

2. สงครามที่เกิดจะกระปริดกระปรอยไปถึงปี 2006 จะไม่มาถึงอเมริกา – ไทย แต่คนจะเดือดร้อนด้วยภัยธรรมชาติ เมืองไทยเดือดร้อน ด้วยภัยเศรษฐกิจ อีก 10 ปีจะดีขึ้น อย่าวิตกกังวลตกใจกลัวเรื่องสงครามมากเกินไป ตอนนี้พระท่านก็ช่วย ๆ ขัดไว้ ไม่ให้รุนแรง เป็นเรื่องทหารเขารบกัน เราก็รีบเร่งภาวนาธรรมะช่วยได้อย่างวิเศษ จะอยู่ที่ไหน ก็ไม่ต้องกลัวอันตราย ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

3. การปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติจิต ให้จิตมีศีล 8 อาหารก็กินเพื่อระงับความทุกข์จากการหิว จิตไม่ติดในรส อาหารกินน้อย อิ่มนาน อิ่มในธรรม ไม่ค่อยหิวง่าย ร่างกายแข็งแรง การแต่งตัว ทาหน้าทาปากก็ทำได้ตามสังคม แต่ใจไม่ยินดีกับร่างกายรูปทรง ทำหน้าที่แม่บ้านให้ครบ อย่าหนีงานทางโลก เป็นงานทางกาย ทางจิตเป็นงานทางธรรม ให้ขยันยกจิต แยกจิตจากกาย ไปเฝ้าพระพุทธองค์ที่พระนิพพานบ่อย ๆ จิตสะอาด ปราศจากกิเลส โลภ โกรธ หลง

4. ลูกควรไปอยู่เชียงใหม่ เมืองไทย ไป ๆ มา ๆ ดูแลสามี และลูก ๆ

ควรพูดกับสามีให้รู้เรื่อง งานพระศาสนาได้ผลดี ที่เมืองไทย คนใฝ่ในธรรมมีมากกว่าชิคาโก คนที่ขวนขวายเอาจริง พูดธรรมะอย่างลูกมีน้อย

5. ที่เมืองไทยคนเขาฟังธรรมที่ลูกพูด ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดลจิตช่วยให้ลูกพูดได้ดี ทำให้คนฟังเข้าใจ ชอบใจ เห็นชอบด้วย เป็นคำพูดที่สละสลวย น่าชื่นชม เขามีบุญ ปัญญาดี มีจิตสูง เอาไปปฏิบัติได้ผล 50% พวกที่มาหาลูกมาช่วยงานลูก ก็เป็นผู้มีบารมีสูง เป็นญาติพี่น้องอดีตชาติมาก่อน โครงการมาเมืองไทยของลูกมีประโยชน์สูง เสริมให้คนเขาเจริญทางธรรมได้มากมาย

6. ที่บ้านเชียงใหม่เป็นธรรมทาน ให้ชื่อว่า "บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรม" บุญสูงส่ง มีคนมามาก กิจการก้าวหน้า เทพพรหม พระพุทธองค์ก็ทรงดูแลบ้าน เทพรักษ์อยู่ ลูกเป็นผู้ใหญ่แล้วนะ อย่าให้สอนอะไรกันมาก ลูกมีธรรมะสูง เป็นอภิญญาเจ้า เป็นอาจารย์ อภิธรรมก็มี ลูกมีธรรมะอยู่ในตัว สามารถตอบคำถามพวกอภิธรรมให้เขาเข้าใจได้

7. พระพุทธเจ้าช่วยได้มาสอนธรรมะให้ได้เฉพาะผู้มีจิตสะอาด เคารพ เชื่อพระพุทธองค์ ไม่นอกคอก ถ้าคิดว่าตายแล้วสูญ พระนิพพานสูญอย่างนี้ ไม่ใช่ลูกศิษย์พระพุทธองค์ จิตใจเขาไม่สะอาด พระพุทธองค์ก็มาสอนไม่ได้

8. ลูกเกษรเคยประสงค์รับใช้พระพุทธองค์ แจกจ่ายธรรม อย่างนั้นมาแต่ชาติปางก่อน ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ก็สนองตอบแทนพระพุทธองค์ เพื่อนำคนเข้าพระนิพพาน พระองค์ตรัสว่าได้แน่นอน ไม่ใช่ 100% เกิน 1,000% พระพุทธองค์จะเอารถทิพย์มารับจิตของลูกเกษร ให้พิจารณาดูร่างกาย เป็นของสกปรก มีทุกข์ โทษ เหมือนผีร้ายหรือเศษธุลีเท่านั้น ขอนไม้ยังมีประโยชน์กว่าร่างกายที่ตายทิ้งไว้ ก็เหม็น ต้องรีบเผาไฟเสีย จิตกับร่างเป็นคนละส่วนกัน กายเป็นของโลก จิตเป็นอาทิสมานกาย เป็นกายทิพย์

9. พระนิพพานเป็นธรรมชาติที่แท้จริง คงที่ ไม่สูญสลาย สว่าง เย็น สะอาด ไม่มีอาทิตย์ มีความสว่างในตัว อยู่ไกลจากสุริยจักรวาล ไปได้ด้วยจิตเป็นทิพย์ (ทิพยจักขุญาณ) หรือมโนมยิทธิที่ลูกไปพระนิพพาน เป็นนิจจัง (ตรงกับข้ามกับ อนิจจัง) พระนิพพานเป็นสุขขัง (ตรงข้ามกับ ทุกขัง) พระนิพพานเป็นอมตะ ไม่ตาย ไม่สูญสลาย แต่เปลี่ยนไปตามที่จิตต้องการ เป็นมหัศจรรย์ (ตรงข้ามกับ อนัตตา) พระนิพพานไม่ใช่ภาษาพูด พระนิพพานไม่ใช่ภาษาเขียน พระนิพพานเป็นภาษาปฏิบัติ จะเข้าใจพระนิพพานอย่างน้อย ๆ ต้องเป็นพระโสดาบัน หรืออริยบุคคล ถึงจะเข้าใจพระนิพพานจริง ถ้ายังไม่ปฏิบัติถึงอย่างไรก็ไม่เข้าใจสภาวะพระนิพพาน

10. อุปสรรคทางธรรมของลูกมีนิดหน่อย ทำได้เต็มที่ ธรรมะเขารับมาผิด เข้าใจว่าพระนิพพานสูญ ก็หมายความว่าพวกเขาสูญจากความดี คือพระนิพพาน ไม่ใช่ความผิดของเขา เขารับฟังมาผิด เพราะบารมีเขาไม่ถึง จึงไม่เข้าใจ เขาจะไปตามวิถีชีวิตของเขา อย่าสนใจหรือวิตกกังวลกับพวกนั้น อธิบายไปเป็นเหตุเป็นผล หาคนเอาจริง เอาจัง อย่างลูกมีน้อย อย่าไปคิดว่า เราทำไม่ได้ผล พระธรรมเป็นของพระศาสดาทุก ๆ พระองค์ เราพูดไปได้ 1-2 คน เขาจะบอกต่อ ๆ กันไป ก็จะมากขึ้น เหมือนแม่น้ำเล็ก ๆ หลายสาย ไหลมารวมกันเป็นสายใหญ่ อย่าท้อแท้ใจ อย่าใจร้อน ค่อย ๆ ทำไป พระพุทธศาสนาจะก้าวหน้าเจริญรุ่งเรืองไปอีกไกล เวลานี้พวกคนจะพยายามเรียนรู้พระพุทธศาสนา บารมีเขาจะเพิ่มขึ้น คนจะกลัวนรก อบายภูมิ กลัวการเกิดแก่เจ็บตาย คนพูดถูกทางมีน้อย บารมีของพวกหลงผิดจะเพิ่มขึ้น เขาก็จะดีขึ้น ปฏิบัติถูกทางสายพระนิพพาน

ลูกจะรับใช้เสด็จพ่อพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ให้ไปรับใช้ประชาชน ก็ระลึกถึงพ่อด้วย พ่อก็ไปกับลูกตลอดเวลา บอกให้ทุกคนภาวนาช่วยได้อย่างวิเศษ แม้คนอเมริกาก็ให้เขาเคารพ พระศาสดา พระเยซูคริสต์เจ้า

อย่างจริงจัง พระศาสดาทุกศาสนาท่านก็มีอภิญญาช่วยได้

ลูกเกษรจะได้อภิญญาเต็มอีกไม่นาน อีกไม่นานก็ได้อยู่พระนิพพานกับเสด็จพ่อพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าดังที่ตั้งใจไว้ เราอย่าทำใจเป็นเปลแกว่งไป ไกวมา ไม่หนักแน่นในพระธรรม อย่าตามใจอารมณ์ กิเลส ให้เข้มแข็งเข้าไว้ อย่าสนใจคำพูดของคน เจ้าจะต้องเป็นผู้นำ เป็นผู้นำ จำไว้ เจ้าลูกเกษร เจ้าเป็นคนที่มีจิตใจสะอาด บริสุทธิ์ เจ้านั่นแหละจะเป็นผู้นำประชาชนให้มีจิตนับถือเจ้า เกษรลูกรัก ทำต่อไปเถิด ลูกเจ้าจะไม่ผิดพลาด คนต่อไปคนทั่วไป เขาจะต้องเข้าใจลูกทั้งหมด เชื่อพ่อ จำไว้นะจำไว้ให้ดี ร่างกายของเจ้ามันจะเจ็บปวด ก็ไม่ต้องสนใจ เป็นเรื่องของร่างกาย จิตของเจ้าไม่ต้องไปกังวลกับร่างกาย ทำจิตให้สบาย ทำใจให้สะอาด พระนิพพานอยู่ใกล้ตัวเจ้าทำอะไร ทำใจให้เคารพองค์พระศาสดา พระศาสนาเป็นสิ่งที่เราต้องเคารพบูชาอย่าทอดทิ้งโดยเด็ดขาด งานที่เจ้าทำอยู่นี้ พ่อก็ไปช่วยเจ้าตลอดเวลา

เพชรทองที่ใส่ก็ไม่แวววาวกว่าพระศาสนาไปได้ เพียงแต่หนักกายและเป็นอันตรายเปล่า ธรรมะของพระศาสนาแวววาว สดใส ไม่มีสิ้นสุด ทั้งชาตินี้ชาติหน้า เจ้าจะมีแต่ความสุขความเจริญ

11. ธรรมชาติของโลกมีเปลี่ยนแปลงไปทางสูญสลายตลอดเวลา เด็กเกิดมาก็เดินทาง เข้าหาความตาย ธรรมชาติของโลกเป็นของหลอกลวง ไม่จริงจังไม่จีรัง ไม่แน่นอน ถ้าจิตไปจริงจังกับโลกจิตก็จะมีแต่ความทุกข์ ทางโลกมีอนิจจังทุกขัง อนัตตา พระนิพพานเป็นธรรมชาติที่แท้จริง มีสุขอย่างเดียว ไม่มีการเปลี่ยนแปลง นึกถึงอะไรก็ได้เป็นทิพย์ สะอาด สว่าง ตรงข้ามกับโลก พระนิพพาน เป็นนิจจังตลอดกาล ไม่ตาย มีสุข ไม่สูญสลาย เป็นอมตะ อยู่ในความควบคุมของจิต ผู้ที่เข้าใจว่าพระนิพพานสูญ ก็คือผู้ที่สูญจากพระนิพพานก็ให้เขาพิจารณาไตร่ตรอง ดูบาป บุญ คุณ โทษ ไม่สูญสลาย กรรมมีจริง บุญบาป

มีจริง โลกนี้มีอดีต อนาคต ปัจจุบัน พระนิพพานไม่มีอดีต อนาคต มีแต่ปัจจุบันอย่างเดียว

12. คนที่เบื่อกาย เบื่อโลก ไม่เคารพศาสดาองค์ใดทั้งสิ้น คิดว่าตายแล้วสูญหาย ทิ้งขันธ์ 5 ทิ้งจิต เขาก็ไปนรก เวียนว่าย เกิด ๆ ตาย ๆ ไปก่อนจนกว่าจะมีบุญบารมีดีขึ้น จึงเข้าใจ

13. อย่าสนใจกับเหตุการณ์ผันผวนของโลก อย่าสนใจกับจิตของคนบางวันดี บางวันร้าย เขาเข้ามาหาลูกแล้วเขาก็ปรักปรำลูก อย่าสนใจเขา จิตเราต้องหนักแน่นในพระธรรม อย่าท้อแท้ในงานพระพุทธศาสนา ให้ทำให้จริงจังก็จะได้ผลจริง สำเร็จดังความมุ่งหมาย

จิตของคนทั่วไปวิ่งวุ่นไปทั่วโลกตลอดเวลา เอาแน่นอนอะไรไม่ได้ เดี๋ยวเชื่อเรา เผลอแพลบเดียวก็ว่าเราชั่วร้าย จิตนี้ยิ่งกว่าลิง ลิงมันซุกซนวิ่งวนยังมัดติดกับเสาได้ แต่จิตคนจะเอาอะไรควบคุม นอกจากศีล สมาธิ ปัญญาวิปัสสนาญาณ

14. คนที่ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า เป็นพระเทศน์ธรรมะผิด ๆ ถูก ๆ ไม่เป็นบาป เพราะไม่เจตนา แต่ถ้าเขาเทศน์ว่า พระนิพพานไม่มีจริง สูญสลายเขาก็เป็นบาป เพราะเขาแปลความหมายผิด เขาไม่ได้ปฏิบัติศึกษาให้ถูกต้องว่าพระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระพุทธองค์ พระอรหันต์พระอริยเจ้า ยังส่งฉัพพรรณรังสี อภิญญามาช่วยคลุมโลกไว้ เทพพรหมท่านก็ลงมาช่วยพระศาสนา จะรับสัมผัสได้จากทำสมาธิ วิปัสสนา จะเป็นวิมุติญาณทัศนะ พระอรหันต์ที่ท่านหมดกิเลสแล้วก็ยังมีในโลกนี้ ไม่เห็นท่านสูญสลายไปไหน จิตเท่านั้นที่หมดกิเลส คือ กิเลสตัณหา อุปาทาน ความทุกข์ จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ยังคงอยู่ตลอดกาล จิตเป็นผู้ไม่เชื่อ ก็ลองตายดู สูญหรือไม่

15. บุญที่สูงสุดคือบุญธรรมทาน บุญจากการภาวนา พุทโธ บุญจากการ

พิจารณาขันธ์ 5 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บุญจากการยกจิตไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระนิพพาน เป็นจิตที่สะอาดดีเหมือนกันทั้งนั้น เลือกเอาตามสบาย จะทำแบบไหน

16. บารมี 10 สำคัญเท่ากันหมดทุกข้อ แล้วแต่บารมีแต่ละบุคคล เป็นบารมีต้นก็แค่ศีล ทาน บารมีกลาง ก็มี สมาธิ ฌาน 1-2-3-4 บารมีปลายก็มีปัญญา เห็นความจริงของโลก ความจริงของร่างกายว่า เป็นเพียงธาตุ 4 บารมีของลูกสูงแล้ว เป็นปัญญาบารมี

17. พระนิพพานเป็นแดนทิพย์ อมตะ เป็นแดนกว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด ติดต่อกันด้วยจิตรวดเร็วยิ่งกว่าไฟฟ้า มีหลับมีตื่นในตัว สะอาด สว่างสดชื่น มีกายแก้ว กายทิพย์ 2 แขน 2 ขา ไม่มีเพศ ไม่มีอวัยวะภายใน ไม่ต้องกิน ต้องถ่าย ไม่เหนื่อยร้อน มีตาทิพย์ มีหูทิพย์ จิตทิพย์ จะไปไหนก็ได้รวดเร็ว อิสระเสรี ทุกประการ คิดถึงพระนิพพานให้มาก เป็นกรรมฐาน 1 ในกรรมฐาน 40 เป็นอธิษฐานบารมีด้วย

พระนิพพานที่จิตดิฉันไปสัมผัสมา สว่างใสวระยิบระยับ สวยงามยิ่งกว่าเพชรใด ๆ ในโลก พื้นเป็นเพชรกายทิพย์เบา เป็นเพชร มีเครื่องประดับ กายทิพย์มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีความสัมผัสเป็นทิพย์ มีความสุขภายในกายโปร่งแสง โปร่งใส ไม่มีเพศ ติดต่อคุยกันทางจิต มีภาษาจิตภาษาเดียว รัศมีกายทิพย์แตกต่างกันตามบุญวาสนา พระพุทธเจ้าท่านก็มีฉัพพรรณรังสีรัศมี 6 ประการ เป็นประกายพุ่งออกจากพระวรกาย อย่างพระอรหันต์ธรรมดา ก็แสงริบหรี่ แต่กายทิพย์เท่ากัน พระปัจเจกพุทธเจ้าก็มีแสงสว่างกายมาก แต่น้อยกว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีวิมานแก้วเป็นที่ประทับของแต่ละองค์ วิมานก็ใหญ่ เล็ก ตามบุญวาสนาบารมีที่ทำไว้ตอนเป็นมนุษย์ พระพุทธเจ้ามีหลายแสนพระองค์ แต่พระปัจเจกพุทธเจ้ามีมากกว่าพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ก็มีมากกว่าพระปัจเจกพุทธเจ้า เพราะว่าโลกนี้ก็ไม่ใช่โลกเดียวที่พระพุทธเจ้า

ท่านมาตรัสรู้ ก็มีอีกหลายโลกมากมายที่เรียกโลกมนุษย์ต่างดาว เขาก็มีบุญบารมีมากกว่ามนุษย์โลกเรา ซึ่งไม่ต้องมี ตำรวจ ทหาร ทุกคนมีศีล 5 ครบ มีกรรมบถ 10 ครบ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนเหมือนโลกนี้ ก็มีพระพุทธเจ้าไปตรัสรู้ มีพระอรหันต์สั่งสอนให้ไปพระนิพพาน

การที่ดิฉันกล้าบรรยายลักษณะพระนิพพาน ก็เพราะตัวดิฉันชอบสงสัย มีจริงหรือไม่ โชคดีที่หลวงพ่อพระราชพรหมยาน ท่านเมตตา เดินทางไปสอนกรรมฐานแบบมโนมยิทธิ สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ดิฉันเตรียมฝึกอานาปานุสสติกรรมฐานด้วยตนเองที่บ้านอยู่นานหลายปี พอฝึกครั้งแรกก็สัมผัสพระพุทธเจ้าที่พระจุฬามณีเจดีย์สถาน ที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ระยะหลังนี้ก็ภาวนากำหนดจิตแยกจากกายไปไหว้พระสวดมนต์ เดินจงกรมที่วิมานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะรัก เคารพบูชาท่านมากถึงกับยอมมอบกายถวายชีวิต เพื่อพระองค์ได้ เพราะทราบแล้วกายคนนี้เป็นกายชั่วคราว จอมปลอม กายทิพย์ กายแก้ว กายเพชร พระนิพพาน คือกายจริง ไม่แตกสลาย ไม่ต้องเจ็บป่วย ทำความสะอาดเพราะเหม็น สกปรกทุกวัน บางท่านที่เชื่อว่าพระนิพพานสูญจากทุกสิ่งทุกอย่าง ก็อย่าเพิ่ง คัดค้าน ลองปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา วิปัสสนาอย่างจริงจัง มีปัญญาท่านก็สามารถสัมผัสสิ่งที่ตามองไม่เห็นได้ อยู่ที่จิตสะอาด มีบุญบารมี วิริยบารมี สัจจบารมี ศีล ทาน บารมี อธิษฐานบารมี บางท่านก็อย่าท้อแท้ ไม่เห็นก็ไม่เป็นไร ทำความดีตามพระพุทธองค์ทรงสอน ตายไปก็มีทางไปสู่สุคติสวรรค์ พระนิพพาน การคัดค้านคำสั่งสอนพระพุทธองค์คือวิจิกิจฉา สงสัยในความดีของพระพุทธเจ้า สงสัยในพระธรรมคำสอน เห็นว่า นรก สวรรค์ นิพพานไม่มีจริง พระพุทธเจ้าสูญหายไปจากโลกนี้ โลกหน้า สงสัยเข้าใจว่าพระสงฆ์ไม่เห็นทำอะไร เบียดเบียนชาวบ้าน เลยไม่เชื่อถือ เป็นกิเลสตัวที่ 2 ในสังโยชน์ 10 พระพุทธองค์ตรัสว่า พวกนี้ตายแล้วต้องลงอบายภูมิ เพราะไม่เคารพพระรัตนตรัย ถ้าใครเคารพเชื่อฟัง ตายแล้วก็ไปสู่สุคติ มีสวรรค์

นิพพาน เป็นต้น

พระนิพพานไม่มีสมมุติ มีแต่วิมุตติ พระนิพพานสูญจากเครื่องเศร้าหมอง คืออวิชชา กิเลส ตัณหา พระนิพพานสูญจากกรรมทั้งสิ้น บาปกรรมตามไม่ทัน อุปาทาน อกุศลกรรม สังโยชน์ 10 พระนิพพานสูญจากรูปนามขันธ์ 5 ธาตุ 4 สูญจากทุกข์ทั้งสิ้น พระนิพพานมีวิชชา คือความฉลาด รอบรู้ ผู้เบิกบาน เป็นสุขตลอดกาล จิตฉลาด คือกุศลจิต เป็นความจริง ไม่ใช่อุปาทาน มีแต่ความจริงใจ พระนิพพานเป็นโลกุตระ พ้นจากโลก สวรรค์ พรหม นรก โลกเป็นโลกียะ คือ ยังคงเวียนว่ายตายเกิด ตามผลกรรม พระนิพพานมีสภาพไม่สูญ ถ้าทำจิตให้สะอาดจากกิเลส เราก็พบท่าน คือพระพุทธเจ้าได้ ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธองค์ก็จะดูแลประคับประคองจิตให้อยู่ในคุณธรรม

ถ้าหากว่านิพพานมีสภาพสูญจริง ตามที่บางท่านเข้าใจตามปัญญาตื้น ๆ ของตนเองนั้น ทำไมสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงกล่าวอ้างอิงถึง พระพุทธเจ้าทุกองค์ตรัสอย่างนี้หมด ตอนที่พระองค์สอนว่า

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง
ท่านทั้งหลายจงอย่าทำความชั่วทุกอย่าง
กุสะลัสสูปะสัมปะทา
จงทำแต่ความดี
สะจิตตะปริโยทะปะนัง
จงทำใจให้ผ่องใสจากกิเลส
เอตังพุทธานะสาสะนัง
พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ตรัสอย่างนี้เหมือนกันหมด

ถ้านิพพานสูญ พระพุทธเจ้าท่านรู้ได้อย่างไร ทำไมพระองค์จะรู้ว่า

พระพุทธเจ้าทุกองค์ตรัสอย่างนี้เหมือนกันหมด นิพพานสูญจากความชั่ว ความทุกข์ บาปกรรม สูญจากนรก สูญจากตัณหา อุปาทาน สูญจากกิเลส โลก สวรรค์ พรหม สูญจากขันธ์ 5 กายรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือความรู้สึกทางประสาททั้ง 5 ของกาย จิตที่อาศัยกายชั่วคราวนี้ไม่สูญสลาย แต่เปลี่ยนที่อยู่ตามบุญกรรมนำไป หากพัฒนาจิตให้สะอาด สว่างไสว มีปัญญาเห็นความจริงของชีวิตว่า ตายแล้วไม่สูญ รีบเจริญ ศีล สมาธิ วิปัสสนาญาณ ก็มีทางถึงเอกันตบรมสุข แดนนิพพาน แน่นอน

การปฏิบัติกรรมฐาน 4 แบบ

ก่อนอื่นท่านควรทราบจุดประสงค์ หรือคุณประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

1. ต้องการให้อารมณ์สงัด เยือกเย็น ไม่มีความวุ่นวาย จิตเป็นสุข ร่างกายแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บหาย ไม่แก่ง่าย มีคนรัก ไม่ตายด้วยอุบัติเหตุ

2. ต้องการพ้นอบายภูมิ คือไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อย่างต่ำก็เกิดเป็นมนุษย์ชั้นดี มีความอุดมสมบูรณ์ ไม่เป็นโรคประสาท

3. ต้องการพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ไปเสวยสุขที่ถาวรแดนทิพย์พระนิพพาน ถ้าบุญวาสนาไม่ถึงนิพพาน ก็เป็นเทพเทวดา นางฟ้าพรหม มีความสุขกว่าเป็นคนมาก ไม่มีแก่ เจ็บ มีความปรารถนาสมหวัง ปฏิบัติธรรมต่อบนสวรรค์ ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ต่อไปก็นิพพานได้ไม่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

4. เพื่อยกระดับจิตของมนุษย์ปุถุชนเป็นอริยบุคคล อย่างน้อยพระโสดาบันอย่างสูงพระอรหันต์ คือคนที่เดินทางเข้าอริยธรรม เพื่อจิตสะอาด บริสุทธิ์จากเรื่องเศร้าหมอง กำจัดโลภโกรธหลง ความไม่รู้จริง (อวิชชา) ตัณหา อุปาทาน คิดว่ากายทรัพย์สินเป็นของเรา ให้สูญสิ้นไปจากจิต

การจะเป็นพระอรหันต์ เข้าพระนิพพานมีหลายสายพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ครบแบบปฏิบัติ พระกรรมฐานมี 4 แบบ แล้วแต่ความต้องการ เพื่อบรรลุมรรคผล เป็นพระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีจนสูงสุดเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้หญิง ผู้ชาย คนแก่ พระ จะมีความรู้ฐานะอย่างไหน ถ้าทำจริงก็เป็นพระอริยเจ้าได้ ทุกแบบแล้วแต่อุปนิสัย ชอบแบบไหน ทั้ง 4 รูปแบบก็มีจุดหมายปลายทางคือพระนิพพาน

1. แบบสุขวิปัสสโก

มีสมาธิเล็กน้อย อย่างมากต้องถึงปฐมฌาน รักษาศีลให้บริสุทธิ์ เจริญวิปัสสนาญาณ ดูร่างกายเรา เป็นของสกปรก เป็นเพียงธาตุ 4 เป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นภาระหนักน่าเบื่อหน่าย เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส แต่ไม่มีความรู้พิเศษ ทางเป็นทิพย์ ไม่เห็นนิพพาน แต่มีความเข้าใจนิพพานถูกต้องว่าไม่สูญสลาย มีสวรรค์ มีพรหม มีนรก ไม่เห็นผี ไม่เห็นเทวดา ไม่เห็นพระพุทธเจ้า

2. แบบเตวิชโช

ท่านเจริญสมาธิจนถึงฌาน 4 พร้อมกับเจริญวิปัสสนาญาณ หมดกิเลส เป็นพระอรหันต์ พร้อมด้วยความรู้พิเศษ 3 อย่าง คือ

1. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติที่แล้ว ๆ มาได้

2. จุตูปปาตญาณ รู้ว่าสัตว์ที่ตายไปแล้ว และเกิดมานี้ ตายแล้วไปไหน ก่อนเกิดมาจากไหน

3. อาสวักขยญาณ รู้จักทำกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ความโง่ ให้หมดไปเป็นพระขีณาสพ

กรรมฐานมโนมยิทธิ ก็อยู่ในเตวิชโช ควบกับฉฬภิญโญ การปฏิบัติก็รักษาศีล ฝึกสมาธิ ทางด้านอภิญญา เพ่งไฟ (เตโชกสิณ) เพ่งแสงสว่าง (อาโลกกสิณ) ทำให้จิตเป็นทิพย์ สามารถรู้ในสิ่งที่ตามองไม่เห็น เช่น ระลึกชาติได้ รู้คนสัตว์ เกิดตายจากไหน จะได้ไม่สงสัยว่า ตายแล้วสูญหรือไม่ เพ่งสีขาว (โอทาตกสิณ)

3. แบบฉฬภิญโญ

เป็นนิสัยของท่านผู้ชอบฤทธิ์เดช ฝึกฝนตนให้ได้เพื่อความรู้พิเศษ นอกจากชำระกิเลสให้หมดไป ท่านให้ฝึกในกสิณ 8 อย่าง ให้ชำนาญจนถึงฌาน 4 ให้คล่องแคล่ว

1. เพ่งธาตุดิน (ปฐวีกสิณ)
2. เพ่งธาตุน้ำ (อาโปกสิณ)
3. เพ่งไฟ (เตโชกสิณ)
4. เพ่งลม (วาโยกสิณ)
5. เพ่งสีเหลือง (ปีตกสิณ)
6. เพ่งสีเขียว (นีลกสิณ)
7. เพ่งสีแดง (โลหิตกสิณ)
8. เพ่งสีขาว (โอทาตกสิณ)

คุณสมบัติที่ได้ คือ

1. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้
2. ทิพยโสต มีหูเป็นทิพย์ ฟังเสียงไกลหรือเสียงทิพย์
3. จุตูปปาตญาณ รู้การเกิด การตาย ของสัตว์ ตายแล้วไปไหน ไปเกิดที่ไหน
4. เจโตปริยญาณ รู้ความรู้สึกนึกคิดของคนและสัตว์
5. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติต่าง ๆ ที่ล่วงมาแล้วได้
6. อาสวักขยญาณ ทำอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา ให้หมดไป เป็นพระอรหันต์

4. แบบปฏิสัมภิทัปปัตโต

ท่านผู้ฝึกแบบนี้เป็นผู้ฉลาดรอบรู้ ยิ่งกว่าท่านผู้ทรงอภิญญา 6 มีคุณธรรมพิเศษกว่าพระอรหันต์เตวิชโช และพระอรหันต์ฉฬภิญโญ หลายประการคือ

1. มีความสามารถ ทรงความรู้พร้อมในหัวข้อธรรมวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนได้ครบถ้วน ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยศึกษามาก่อน ทรงพระไตรปิฎก

2. มีความฉลาดในการขยายความในธรรมภาษิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยย่อ ให้พิสดารได้อย่างถูกต้อง ย่อความพิสดารให้สั้นเข้า โดยไม่เสียความ

3. สามารถเข้าใจคำพูดภาษาต่าง ๆ ในโลกทุกภาษา ไม่ว่าภาษาคน หรือภาษาสัตว์

ท่านชำนาญในกสิณจนถึงฌาน 4 แล้ว ท่านเจริญในอรูปฌานอีก 4 คือ

1. **อากาสานัญจายตนะ** เพ่งอากาศเป็นอารมณ์จนฌาน 4 เห็นรูปนามเป็นอากาศ ซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด ไม่ต้องการร่างกายอีกต่อไป พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายมีสภาพว่างเหมือนอากาศ

2. **วิญญาณัญจายตนะ** เข้าฌาน 4 แล้วเพ่งอากาศ ไม่ต้องการมีรูปอีกต่อไป ต้องการแต่วิญญาณในขันธ์ 5 (ประสาททั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อารมณ์ของจิต))อย่างเดียว เพราะรูปกายเป็นทุกข์ วิญญาณต้องรับทุกข์ แสนสาหัส เพราะมีรูปกาย ถ้ารูปกายไม่มี มีแต่วิญญาณ ก็หมดทุกข์ ทรมาน จนกำหนดวิญญาณเป็นฌาน 4 มีประโยชน์ในการตรวจสอบจิต วิญญาณ ของตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจน

3. **อากิญจัญญายตนะ** ท่านเข้าสมาธิถึงฌาน 4 พิจารณาว่าไม่มีอะไรเลย ไม่ต้องการอะไรทั้งสิ้น แม้แต่อากาศและวิญญาณในขันธ์ 5 (ประสาททั้ง 6) เพราะแม้รูปไม่มี แต่วิญญาณก็ยังรับสุข ทุกข์ ทางด้านอารมณ์ กำหนดจิตให้ว่างเปล่าจากอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น จิตตั้งอยู่ในฌาน 4 เป็นปกติ

4. **เนวสัญญานาสัญญายตนะ** ทรงอารมณ์ฌาน 4 แล้วกำหนดจิตคิดว่าเป็นคนไม่มีวิญญาณในขันธ์ 5 (ประสาททั้ง 6) คือไม่ยอมรับรู้อะไรทั้งหมด ใครจะชม นินทา หนาวร้อน หิวกระหาย เจ็บปวด ไม่ต้องการรับรู้ ทุกข์ สุข ใด ๆ ทำเฉยเหมือนคนไม่มีความจำ

วิธีฝึกกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่าย ๆ

1. แต่งกายให้สะอาด เรียบร้อย บูชาพระ ทำใจเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ให้แน่นอน กล่าววาจานมัสการพระรัตนตรัย นึกในใจหรือออกเสียงก็ได้ ภาษาบาลีหรือภาษาไทย ก็ได้ พระพุทธเจ้าท่านมีจิตเป็นทิพย์ ท่านฟังรู้เรื่องหมด จะมีดอกไม้ ธูปเทียน หรือไม่มีก็ได้

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (3 จบ)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมนมัสการ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ พระองค์นั้น ตลอดชีวิต (3 ครั้ง)

พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมคำสอน เป็นที่พึ่งตลอด ชีวิต

สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงพระอริยสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

ต่อไปก็ตั้งใจ กำหนดไว้ในใจว่า จะรักษา ศีล 5 ตลอดชีวิตดังนี้

1. เราจะไม่ฆ่าสัตว์ และทรมาน คน สัตว์ ให้ตาย หรือให้ได้รับความเดือดร้อน ตลอดชีวิต

2. เราจะไม่ลักขโมย คดโกง หลอกลวง ในทรัพย์สินเงินทอง ของคนอื่นมาเป็นของเราตลอดชีวิต

3. เราจะไม่ทำเจ้าชู้ ลูก สามี ภรรยา และคนในปกครองของผู้อื่น โดยที่ผู้ปกครองและเจ้าของไม่อนุญาต ตลอดชีวิต

4. เราจะไม่พูดปด คือวาจาไม่ตรงความจริง ไม่พูดวาจาหยาบ ให้เป็นที่สะเทือนใจของผู้รับฟัง ไม่ยุ หรือไม่นินทาคนอื่น ให้เป็นเครื่องบาดหมาง หรือแตกร้าวกัน ไม่พูดจาเหลวไหลไร้ประโยชน์ตลอดชีวิต

5. เราจะไม่ดื่มสุรา เมรัย เล่นพนัน ติดยาฝิ่น ยาบ้า ยาระงับประสาททุก

ชนิด ตลอดชีวิต

6. เราจะไม่คิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น เอามาเป็นของตน โดยที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยความเต็มใจตลอดชีวิต

7. เราจะไม่จองเวร จองล้างจองผลาญ จองกรรม คิดพยาบาท แก้แค้นในบุคคล ที่ทำให้ไม่พอใจ ถ้าไม่หนักเกินไป เราจะให้อภัยแก่ผู้นั้นตลอดชีวิต

8. เราจะไม่ฝ่าฝืนพระธรรมคำสอน มีศีล เป็นต้น จะปฏิบัติตามคำสอนด้วยความเคารพตลอดชีวิต

ทั้งหมดจะกล่าวเบา ๆ หรือคิดในใจก็ได้ พระพุทธองค์ท่านทราบได้ แล้วสมาทานพระกรรมฐาน ด้วยตั้งใจกล่าว นะโม 3 จบ แล้วกล่าวดังนี้

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะ ภาวัง ตุมหากัง ปริจัจ ชามิ แปลว่า ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุท่ธเจ้า ขอมอบกาย ถวายชีวิตแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สมาทานแล้ว กราบ 3 ครั้ง ด้วยความเคารพ ต่อไปเริ่มทำสมาธิ การนั่งอย่าลืมว่าเราปฏิบัติที่จิต เราไม่ได้หัดนั่ง หัดยืน หัดเดิน ดังนั้นควรทำกายให้สบาย จิตจะได้ฝึกให้เป็นสมาธิ คือจิตตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งอารมณ์เดียว ไม่วอกแวกไปไหน ได้ง่าย ๆ จะนั่งท่าไหนก็ได้ตามแต่ร่างกายจะสบาย จะยืน เดิน นอน ก็ได้ ไม่ห้าม อย่าฝืนให้ร่างกายต้องทุกข์ทรมาน จิตจะไม่เป็นสมาธิ

บทภาวนาในที่นี้ ขอแนะนำให้ภาวนา **พุทโธ** เพราะสั้น ง่าย มีอานิสงส์มีบุญมาก เพราะเป็นพระนามพระพุทธเจ้า หายใจเข้านึกตามลมหายใจเข้า เร็ว ลึก ตื้น ให้สังเกตลมนึกว่า**พุท** หายใจออก จิตดูลมออกจากปอดถึงปลายจมูก เร็วหรือสั้นนึกว่า**โธ** จำภาพพระพุทธรูปที่วัดไหน แบบใดก็ได้ที่ชอบ ถ้า พระพุทธรูปอยู่ใกล้ ให้ลืมตาดูพระพุทธรูป พอจำได้ดีแล้ว หลับตา นึกถึงภาพพระกำหนดลมหายใจเข้า–พุท หายใจออก–โธ ไปด้วย ถ้าภาพเลื่อนไปจากใจ ให้ลืมตาดูใหม่ ในไม่ช้าจิตจะทรงสมาธิ พุท–โธ ได้ดี ไม่ต้องมองภาพพระ จิต

ก็สามารถนึกถึงภาพพระได้ตลอดเวลา ติดตาติดใจอย่างนี้ ท่านเรียกว่า จิตเป็นฌาน

การทำสมาธินี้ ท่านจะทำได้ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะขับรถ วิ่ง ทำงาน รับประทานอาหาร หรืออยู่ในห้องส้วม หรือก่อนนอน ตื่นนอน ได้ตลอดเวลาที่ยังตื่นอยู่ ให้ทำแบบคนไม่มีเวลาที่จะหยุดทำสมาธิ งานทางโลกจะดีเกินคาด เพราะได้ทางธรรม คืองานทางจิตด้วย เมื่อจิตสะอาด ฉลาด งานทางโลกซึ่งเป็นงานทางกายก็สำเร็จ เพราะจิตเป็นสมาธิ งานไม่ขาดตก บกพร่อง

ภาวนาดูลมหายใจเข้าออก นึกพุทโธ ควบคู่กันไป แต่ถ้าเกิดอารมณ์หงุดหงิด หรือฟุ้งซ่าน ตั้งอารมณ์ไม่อยู่ ก็จงเลิกเสีย จะเลิกเฉย ๆ หรือดูโทรทัศน์ คุยกับเพื่อน ให้อารมณ์สบาย อย่ากำหนดเวลาตายตัว จะต้องนั่งให้ครบเวลา อย่าเครียด ทำให้สนุก สนุกกับงานทางจิต ถ้าเครียดก็เลิกทำ ทำอย่างอื่นหรือพิจารณาธรรมชาติของโลก ร่างกาย ชีวิตมีแต่ปัญหายุ่งยาก เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่อยู่ในความควบคุมของเราได้ เป็นกฎธรรมชาติ หนีไม่พ้น คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา คือไม่ใช่ของใครทั้งสิ้น ควบคุมไม่ได้ ในที่สุดก็พังสลาย ตายกันหมด คนเกิดมาเท่าไร ตายหมดเท่านั้น

การใช้คำภาวนา พระท่านไม่กำหนด จะใช้อะไรก็ได้ **พุทโธ** ก็ได้ **ธัมโมก็ได้** **สังโฆ**ก็ได้ **นะโมพุทธายะ**ก็ได้ หรือ**ยุบหนอพองหนอ**ก็ได้ แต่ถ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยยิ่งดีมาก เพราะเป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน ทำให้จิตสะอาด สว่างไสว เบิกบาน เพราะนึกถึงผู้ที่มีคุณธรรมสูงส่งไปด้วย ความกตัญญูในพระองค์ท่าน จะมีแต่ความสุขความเจริญ มีเดชเดชะ เป็นที่รักเคารพของบุคคลที่ได้พบเรา ผู้ที่นึกถึงพระพุทธเจ้า ตายแล้วไปเสวยสุขสวรรค์ นิพพาน ผู้ที่ไม่ได้นึกถึงพระพุทธองค์ จิตวุ่นวายทางโลก จิตเศร้าหมอง ตายแล้วก็มีหวังไปสู่ทุคติ คือ ความทุกข์เกิดทางต่ำ เช่น นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ถ้าเกิดเป็นคนก็เป็นคนชั้นต่ำ ตกยากลำบาก เพราะจิตไม่สะอาด

หลักของการปฏิบัติสมาธิภาวนา
เพื่อเพิ่มบุญบารมีให้เต็ม

1. ก่อนภาวนาให้พิจารณาว่า ตั้งแต่เกิดมานี้ มีความสุขจริงหรือไม่ ร่างกายเราหิว ต้องแสวงหาอาหาร วันละ 3 มื้อ อิ่มแล้วนึกว่า ประเดี๋ยวก็หิวอีก ต้องกิน ต้องถ่าย วุ่นวาย เพราะอาหาร ทำงานเหนื่อยยาก ให้ได้เงิน เพื่อซื้ออาหาร บรรเทาความหิวกระหาย แล้วร่างกายก็เหม็นสกปรกทุกวัน ต้องชำระล้าง ร่างกาย ทั้งเสื้อผ้าก็เหม็น ต้องซัก เพราะร่างกายเหม็นสกปรก ให้วิจัยสังเกตดูร่างกายเรา เขา เป็นสุขเป็นทุกข์ ถ้ายังมองไม่เห็นทุกข์ ก็ยากที่จะปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ เพราะคิดว่าเป็นคนมีความสุข โลกนี้น่าอยู่ นอกจากนี้เรายังเดินเข้าหาความตายทุกลมหายใจเข้าออก เราในที่นี้หมายถึงจิต มาอาศัยอยู่ในกายที่มีเลือดเนื้อ ไขมัน กระดูก ที่เสื่อมสลายตลอดเวลา เซลล์เนื้อเยื่อในกายมีอายุ 1 เดือน 2 เดือน 2 ปี ก็ตาย สังเกตเห็นได้ง่าย คือเส้นผมและเล็บ งอกยาว ต้องตัด สะอาดหรือสกปรก เหงื่อไคล ก็คือเซลล์ที่ตายแล้วจากผิวหนัง ต้องชำระล้าง ถ้าไม่ล้างก็เหม็นเน่าเป็นซากศพ

ร่างกายตายแน่นอน แต่จิตไม่ตายตามร่างกาย เราปฏิบัติเพื่อให้จิตเลิกยึดติดกับร่างกายเสีย เราเชื่อพระพุทธองค์ว่าท่านมีปัญญา พ้นทุกข์จากการเวียนเกิด เวียนตาย เราปฏิบัติตามท่านเราก็พ้นทุกข์จากการเกิดเป็น คน สัตว์ เทวดาได้ ดูร่างกายมีอะไรดี โลกนี้เป็นสุขจริงหรือ ถ้าเป็นสุขก็เป็นความสุขชั่วคราว คือสุขหลอกลวง ไม่ช้าไม่นานก็ทุกข์ ความสุขทางโลกคือความสุขทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส ของสวยงาม อ่อนนุ่ม แต่วัตถุธาตุคนทุกอย่างมีแต่ผุพังสลาย แม้ทรัพย์สมบัติมีหลายล้าน ก็ต้องจากเรา หรือเราก็ต้องจากทรัพย์สมบัติที่รัก หวงแหน เมื่อต้องเจ็บป่วยตาย ไม่มีใครช่วยเราเป็นสุขได้จริง ๆ นอกจากจิตเรา จะฝึกหัด ปฏิบัติ เจริญสมาธิ ภาวนา แล้วท่านจะได้พบความสุขจริง คือจิตเป็นสุขยิ่งกว่าสุขใด ๆ ในโลก นี่เป็นตัวปัญญาเพื่อจิตฉลาด คิดรู้

เท่าทันสภาวะของธรรมชาติ คือ เกิดแก่เจ็บตาย เกิดขึ้นเปลี่ยนไป สลายตัว ในที่สุดคือ อนิจจัง : ความแก่ ทุกขัง : ความเจ็บป่วย อนัตตา : ความแตกสลายตายไป คิดแบบนี้เพื่อเพิ่มปัญญาบารมีให้เต็ม

2. มีความขยันหมั่นเพียร ดูลมหายใจตนเอง อย่าสนใจเรื่องคนอื่น เขาจะดีจะชั่วเรื่องของเขา เรื่องของเราคือชำระจิตใจให้สะอาด สว่างไสว เบิกบานด้วยพุทโธ แล้วเราจะช่วยคนรอบข้างให้เป็นสุขได้อย่างมหัศจรรย์ ไม่ท้อถอยเมื่อมีอุปสรรค

3. มีจิตคิดเมตตา สงสารเพื่อนมนุษย์ทั่วไป มีอารมณ์ที่จะช่วยเหลือสงเคราะห์ โดยไม่หวังการตอบแทน มีการทำบุญในพระศาสนาเพื่อพระศาสนาจะได้รุ่งเรือง เต็มใจในการให้ทาน เป็นการตัดกิเลสตัวสำคัญ คือความโลภออกไปโดยอัตโนมัติไม่รู้ตัว

4. ไม่ยอมละเมิดศีล 5 ตัวตายดีกว่าผิดศีล 5 ไม่ยุยง ไม่ยินดี เมื่อผู้อื่นผิดศีล เป็นศีลบารมีคือกำลังใจเต็มในศีล

5. ทำจิตให้สะอาด ไม่ยอมให้นิวรณ์ 5 คือ รักในรูป เสียง กลิ่น รส ความโกรธพยาบาท ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ความง่วงเหงา หาวนอน ความสงสัยในผลของการปฏิบัติ มาเป็นเจ้าหัวใจ คือทรงสมาธิ (จิตอยู่ในฌาน)เป็นปกติ นึกพุทโธ หรือสวดมนต์ก็ดีเพื่อไล่สิ่งสกปรก ออกจากใจ

6. มีจิตอดทนต่อความยากลำบาก การปฏิบัติธรรมเป็นการง่ายกว่าการไปหาเงินเลี้ยงชีวิต เพราะไม่ต้องออกแรงกายให้เหนื่อย ไม่ต้องลงทุนด้วยเงินตรา ใช้จิตคิดพิจารณาสบาย ๆ จะอยู่ที่ไหนก็ทำได้ ไม่มีใครว่า เพียงแต่จิตเราต้องไล่กิเลส ความวิตกกังวล ความคิดไร้สาระ ออกจากจิตให้ได้ ฝืนใจระงับอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ ไม่หวั่นไหว มีอารมณ์อดกลั้นเป็นปกติ ถ้ามีความโกรธกับบุคคลที่เขาทำไม่ถูกใจ ก็คิดว่าในจิตเขาก็มีความทุกข์เช่นเรา อย่าทำให้ความ

ทุกข์เพิ่มขึ้นโดยจุดไฟเผาจิตใจเราด้วยการโกรธตอบ ใช้น้ำเย็นคือความเมตตาสงสาร ขอให้เขาเป็นสุขเถิด จิตใจเราจะสงบสุขเยือกเย็น ใบหน้าแจ่มใส ไม่แก่เร็ว หลับเป็นสุข ตายแล้วยิ่งสุขมากขึ้น คือไปเกิดเป็นพรหม ข้อนี้มีทั้ง ขันติบารมี และเมตตาบารมี เป็นการเดินทางใกล้พระนิพพานเต็มที่

7. มีความจริงใจ คือ สัจจบารมี ตั้งใจปฏิบัติความดี ด้วยศีล สมาธิ พิจารณาโลกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์จริง เพื่อมรรคผล คือพระนิพพานในชาตินี้ การปฏิบัติเพื่ออริยผลก็เป็นของง่ายเมื่อมีความจริงใจ

8. อธิษฐานบารมี มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติสมาธิ ภาวนา คือตั้งใจทำไปจนกว่าจะหมดลมหายใจจึงจะหยุดเลิกทำ คือทำความดีโดยไม่สนใจกายที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเหนื่อยเหนื่อย ทุกข์ยาก ในการเกิดเป็นคน เราดูแลเอาใจร่างกายอย่างดีมานาน ประคบประหงมให้อาหารอย่างดี เสื้อผ้า ที่นอน แต่ร่างกายก็เหม็นทุกวัน แก่เฒ่าทุกวัน เจ็บป่วยอยู่เสมอ และเดินทางเข้าความแตกสลาย พังทลาย คือตายในที่สุด

พระพุทธองค์ทรงอธิษฐานที่ใต้ต้นโพธิ์ว่า ถ้าพระองค์ไม่ได้สำเร็จพระโพธิญาณ จะไม่ยอมลุกจากที่นี้ แม้เนื้อและเลือดจะเหือดแห้งก็ตามที และพระองค์ก็ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณในคืนนั้น เราก็อธิษฐาน ปฏิบัติสมาธิภาวนา เพื่อพ้นทุกข์ หมดกิเลส เข้าเสวยสุข พระนิพพานในชาตินี้ ทำจิตให้มั่นคงจริงจัง

9. มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้ทาน คน สัตว์ เป็นปกติ ให้ทานพระภิกษุสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงในพระพุทธศาสนา บุญกุศลในการให้ทานในพระพุทธศาสนาทำให้เรามีทรัพย์สมบูรณ์ ไม่อดอยากยากจน มั่งมีตลอดกาล ให้ทานแก่คนยากจน ทำให้เรามีคนรัก เมตตา และความโลภความอยากได้ทรัพย์สิ่งของต่าง ๆ ในโลกก็หมดไป ยิ่งให้ยิ่งได้ คือได้อริยทรัพย์ที่เป็นสุขตลอดกาลทั้งชาตินี้ชาติหน้า

10. อุเบกขาบารมี เมื่อมีอารมณ์ที่ถูกใจ ขัดใจ ก็ปลงตกว่า เรื่องอย่างนี้มันเป็นธรรมดาของโลกแท้ ๆ คือเราจะต้องเจอโลกธรรม 8 หนีไม่พ้นพยายามบังคับใจให้นิ่ง ๆ ยิ้มเข้าไว้ เฉยไว้ เดี๋ยวได้ดีเอง โลกธรรม 8 ที่เป็นธรรมดาในโลกนี้ คือ ได้ลาภเสื่อมลาภ ได้ยศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีคนนินทาว่าร้าย มีความสุขกายใจ มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

เราปฏิบัติธรรมเอาชนะโลก ไม่หนีโลกทำใจให้สะอาดกว่าเหตุการณ์ในโลก

บารมี 10 อย่างนี้มีความสำคัญมาก วิปัสสนาญาณ จะมีผลสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าไม่มีบารมี 10 ครบ ท่านอาจจะเข้าใจผิดว่าเราไม่ใช่พระพุทธเจ้านี่ จะต้องครบบารมี 10 แต่เราเป็นสาวกภูมิ เราก็พยายามปฏิบัติ 10 บารมี ได้เพียง 25% ของพระองค์ท่านก็ได้แล้ว ในชาติเดียว ไม่ต้องเกิด 10 ชาติ สะสมแต่ละชาติแบบพระพุทธองค์ เพราะเราไม่ต้องค้นคว้าตรัสรู้เอง ความรู้ทุกอย่างมีอยู่ครบถ้วน คืออริยสัจ 4 มรรค 8 มหาสติปัฏฐานสูตร วิปัสสนาญาณ 9 เราเพียงแต่ลงมือรับประทานเท่านั้น ความรู้พระพุทธองค์คืออาหาร ท่านประทานสอนไว้ครบในพระไตรปิฎก เราปฏิบัติ ตามท่านง่าย ๆ ด้วยจริงใจ ไม่สงสัย ไม่นานท่านก็จะเห็นแสงสว่างพระนิพพานในดวงจิตดวงใจท่านเอง ขออย่าได้คัดค้านทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติจริง เมื่อได้มรรคผลเป็นพระอริยเจ้า หรืออริยบุคคล จึงจะเข้าใจพระธรรมที่ละเอียดลึกซึ้ง ต้องมีปัญญาดี มีจิตใจที่สะอาด จึงจะเข้าใจได้ การอ่านแล้วคิดเข้าใจเอาเองแบบชาวโลกยังเป็นอวิชชา

การเจริญพระกรรมฐาน : สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

1. สมถภาวนา

สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา แท้ที่จริงอยู่ควบคู่กันไป จะแยกทำอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนแยกตามความหมายตามตัวอักษรเพื่อความเข้าใจเท่านั้น ในทางปฏิบัติแล้วเป็นไปด้วยกัน ถ้าเอาอย่างหนึ่งอย่างใดก็ไม่สำเร็จมรรคผล แม้ผู้ที่คิดว่าเจริญวิปัสสนาญาณอย่างเดียวนั้น ท่านที่เจริญวิปัสสนาญาณได้ ก็ต้องมีจิตเป็นสมาธิเสียก่อน จึงพิจารณาเป็นวิปัสสนา เห็นทุกข์โทษของขันธ์ 5 ได้ ถ้าไม่มีสมาธิ ก็ไม่สามารถคิดวิปัสสนาตามความต้องการได้ เพราะจิตจะคิดฟุ้งซ่าน ไปเรื่องทาง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ชอบใจ หรือวิตกกังวล ตามประสาปุถุชน

สมถกรรมฐาน มี 40 กอง ทุกกองทำเป็นวิปัสสนาได้ทุกรูปแบบ ถ้าฉลาดทำเป็นไตรลักษณ์ เป็นอุบายเพื่อรักษากำลังใจให้สงบจากอารมณ์ชั่วคือนิวรณ์ นิวรณ์มี 5 ประการดังนี้

1. มัวเมาในสมบัติโลก รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พอใจในคน สิ่งของที่หลงรัก
2. ความโกรธ ความไม่พอใจ รำคาญ พยาบาท
3. ความง่วงเหงา หาวนอน ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา
4. จิตฟุ้งซ่าน วิตกกังวล ก็ระงับโดยตั้งอารมณ์จิตไว้เฉพาะลมหายใจเข้าออก หรือพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้เป็นอารมณ์เดียว
5. สงสัยในผลของการปฏิบัติ สมาธิ ภาวนา ว่าจะมีผลดีหรือไม่มีผล เป็นวิจิกิจฉาลังเลใจอยู่ในสังโยชน์ กิเลสเครื่องร้อยรัดในข้อ 2 ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ไม่มีที่จบสิ้น

2. วิปัสสนาภาวนา

คือการค้นคว้าหาความจริงของร่างกาย ว่าการเกิดเป็นคนนั้น เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เกิดมาแล้ว แก่ ทรุดโทรม ต้องเหนื่อยยากลำบากกายใจ หาเลี้ยงชีวิตครอบครัว มีป่วยไข้ ไม่สบาย ต้องต่อสู้กับอารมณ์ของคน ภัยธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม พอจะสบายหน่อยก็หูตาฝ้าฟาง ฟันร่วง กระดูกกรอบ เจ็บป่วย ตายในที่สุด ถ้าร่างกายยังแข็งแรงดีอยู่ ก็ดูคนป่วย คนตาย เราจะหนีไม่พ้นภาวะแบบนั้น

วิปัสสนาญาณ พระท่านสอนไว้มี 3 แบบ คือ

1. พิจารณาตามแบบวิปัสสนาญาณ 9 ตามหนังสือวิสุทธิมรรคที่ท่านพระพุทธโฆษาจารย์แปลไว้จากพระไตรปิฎก คือ

1.อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ดับไป ตายไปของขันธ์ 5 ร่างกาย ความคิด ความเจ็บปวด เกิด ๆ ตาย ๆ ตลอดเวลา

2.ภังคานุปัสสนาญาณ พิจารณาเห็นความสูญสลาย ดับไปของร่างกาย ความคิด ความจำ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความรัก ความเจ็บปวด (วิญญาณ) ความรู้สึกประสาททั้ง 6 เป็นของร่างกาย ไม่ใช่จิตดับ เป็นเพียงวิญญาณระบบประสาทตาย

3.ภยตูปัฏฐานญาณ สังเกตวิจัยดูรูป กายเขากายเรา เป็นของน่ากลัว มีภัยอันตรายรอบด้าน ให้จิตต้องแก้ไขตลอดเวลา เป็นปัญหา เป็นทุกข์ เป็นของน่ากลัวตั้งแต่เกิดจนแก่ เป็นภาระหนัก

4.อาทีนวานุปัสสนาญาณ สังเกต วิจัย หรือเฝ้าดูว่าร่างกาย รูป นาม ความคิด ความรู้สึก ความจำ ประสาท ความรู้สึกทั้ง 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นของที่ยุ่งยาก เป็นโทษ เป็นทุกข์ มีภาระปรับปรุง ต้องแก้ไขตลอดเวลา เพราะมีการเปลี่ยนแปลงมิได้หยุดยั้ง ต้องเหน็ดเหนื่อย คอยเอาใจใส่ดูแลให้ดี

5.นิพพิทานุปัสสนาญาณ คิดพิจารณาดูว่าร่างกาย (รูป นาม) หรือ

ขันธ์ 5 นี้เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นภาระ เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นของน่ากลัว มีแต่สลายตัว ทำให้เจ็บปวดกายปวดใจตลอดเวลา ที่ยังไม่รู้สึกเบื่อหน่ายเพราะเรามัวแต่วิ่งเอาความสุขทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มาปกปิดไว้ จึงมองไม่เห็น เรียกว่าอวิชชา ไม่มีปัญญาเห็นความเป็นจริงของรูปร่างกาย เป็นความหลงหรือมีอุปาทาน คิดว่าเกิดเป็นคนมีความสุข

6.มุญจิตุกามยตาญาณ คิดพิจารณาเพื่อให้จิตที่อาศัยชั่วคราวในขันธ์ 5 (รูป นาม) นี้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเสีย โดยตั้งใจทำความดีด้วย ศีล สมาธิ วิปัสสนาภาวนา เพื่อให้มีปัญญา กำจัดอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม ให้หมดไปในชีวิตนี้ (ภพ นาม รูป วิญญาณ สังขาร)

7.ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คิดพิจารณาปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากสังขาร คือ ขันธ์ 5 (รูป นาม) นี้ โดยเดินทางสายกลาง มรรค 8 ตามพระพุทธองค์ทรงสั่งสอน เพื่ออริยมรรคอริยผลมีพระนิพพานเป็นที่อยู่เป็นสุข

8.สังขารุเปกขาญาณ คิดพิจารณาใคร่ครวญ เห็นว่าควรจะทำให้จิตวางเฉยในความทุกข์ ความสุขของร่างกาย (รูป นาม ขันธ์ 5 นี้) ตลอดจนทรัพย์สมบัติที่เสียไปก็ปลงใจตัดได้ว่าเป็นธรรมดาของโลกจะต้องสูญสลายไปแบบนี้ มีจิตสบายไม่มีความหวั่นไหว เสียใจน้อยใจเกิดขึ้น ร่างกายเจ็บป่วยตาย ก็เป็นเรื่องของร่างกาย รู้แล้วว่าจิตไม่ตายตามร่างกาย จิตเป็นคนละส่วนกับกาย จิตเป็นธรรมชาติที่แท้จริง ไม่สูญสลาย กายขันธ์ 5 เป็นธรรมชาติของโลก มีสูญสลายเป็นปกติ เป็นของโลก เป็นของหลอกลวง

9.สัจจานุโลมิกญาณ พิจารณาใคร่ครวญ ย้อนไปย้อนมา ให้เห็นความจริงของชีวิตว่า ร่างกายเป็นแดนของความทุกข์ทั้งปวง เพราะร่างกายเป็นสมบัติของกิเลส ตัณหา อุปาทาน ถ้าเอาจิตไปยึดติดกับกาย ก็มีแต่ปัญหา วุ่นวายใจ ไม่จบสิ้น

จุดที่จะดับความทุกข์ให้หมดสิ้นไป ก็เดินตามสายกลาง ไม่ง่ายไม่ยาก

ไม่ขี้เกียจ ไม่ขยัน ไม่เคร่งเครียดเกินไป ในทางปฏิบัติ มรรค 8 ย่อลงมาเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะมีศีล 5 ครบ จึงมีสมาธิ เป็นฌานคือความชิน เมื่อมีสมาธิเป็นความชิน ก็มีปัญญาความฉลาด หรือ วิชชา รู้เท่าทันสภาวะ ความเป็นจริงของชีวิตของโลก หมดความมัวเมาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นสมบัติของโลกเสีย ได้ชื่อว่ามีความเห็นจริงในอริยสัจ 4 ทำให้คล่องแคล่วจนจิตหมดความโลภ ความโกรธ ความหลง มัวเมาในชีวิต จนหมดกิเลสในสังโยชน์ 10 ประการ

2.วิปัสสนาโดยการตั้งสติให้ระลึกถึง "มหาสติปัฏฐานสูตร"

วิปัสสนา โดยการตั้งสติให้ระลึกถึง "**มหาสติปัฏฐานสูตร เอกายโน อยัง ภิกขเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา**" แปลว่า ทางนี้เป็นทางเอก เป็นทางของบุคคลคนเดียว คือเราผู้เดียวเท่านั้นที่รับสุข รับทุกข์ เราผู้เดียวเท่านั้นปฏิบัติตนพ้นทุกข์ ถึงพระนิพพานได้ ไม่มีใครมาช่วยเราได้ นอกจากเราผู้เดียว พิจารณาตนเองเป็นเพียงธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันชั่วคราว แล้วสลายตัวเปื่อยเน่า เมื่อยังไม่ตาย ก็มีแต่โรคภัยรบกวน เร่าร้อน ทุกข์สารพัด ต้องดูแลร่างกาย เพื่อความสะอาดของจิต ให้มีสติ รู้ตัวพิจารณา

1. *กาย* คือ กายในที่อาศัย กายเนื้ออยู่ ดูลมหายใจ ดูความน่าเกลียด ดูเหมือนศพเน่า
2. *เวทนา* พิจารณาอารมณ์ เป็นสุข ทุกข์ เฉยของตนเองอยู่เสมอว่า ไม่คงที่
3. จิต สติพิจารณาจิต มีนิวรณ์ 5 รบกวน พิจารณาขันธ์ 5 อายตนะ6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) โพชฌงค์7 ธรรมที่เป็นปัญญาช่วยให้ตรัสรู้ คือ หนึ่งสติ สองธัมมวิจยะ สามวิริยะ มีความเพียร สี่ปิติ อิ่มใจ ห้าปัสสัทธิ ความสงบใจ หกสมาธิ ความตั้งใจมั่น เจ็ดอุเบกขา การวางเฉย

4. *ธรรม* คือการพิจารณาให้เห็นว่ารูป ร่างกาย นาม คือ ความรู้สึก ความจำ ความคิดอารมณ์ต่าง ๆ เป็นทุกข์ แปรปรวน และเสื่อมสลายตลอดเวลา มีวิญญาณคือระบบประสาท (อายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของจิต ไม่ควรเอาจิตสนใจกับอายตนะทั้ง 6 นั้น ถ้าจิตไปสนใจกายหรือวิญญาณ (อายตนะทั้ง 6) ก็มีแต่ความทุกข์ใจ ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

วิปัสสนา แบบในพระไตรปิฎก ที่มีมาในขันธวรรค

พิจารณาขันธ์ 5 คือร่างกาย ความคิด ความจำ เวทนา ความรู้สึกทุกข์หรือเฉย ๆ วิญญานในขันธ์ 5 ที่พระพุทธองค์ทรงสอนนั้น ไม่ใช่จิตใจตามแบบที่คนทั่วไปคิด วิญญาณไม่ใช่จิต คนละอย่างกัน จิตคือผู้รู้ ผู้มีความนึกคิด จิตเป็นนาย จิตเป็นนายของวิญญาณ คือความรู้หนาว รู้ร้อน หิว กระหายเผ็ดเปรี้ยว นุ่มนิ่ม แข็งกระด้าง เป็นวิญญาณ ใจคืออารมณ์ พระองค์สอนว่าทั้ง 5 อย่างนี้ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของปลอม เป็นสมบัติของโลก ของธรรมชาติเกิดขึ้นจากพ่อแม่ อาหาร ธาตุดินน้ำลมไฟ ประชุมกันชั่วคราว ตัวเราจริง ๆ ก็คือจิตแรกเริ่มประภัสสร สะอาด แต่มามัวหมอง สกปรก เพราะมีความอยาก ความรัก ความหลง ความโกรธ ความไม่รู้ความจริงของโลก มาครอบงำจิต จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป นึกว่าจิตกับขันธ์ 5 เป็นอันเดียวกันแบบนี้ เป็นความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็ต้องเดินหลงทางผิด ก็เวียนว่ายตายเกิดต่อไป ให้ดูร่างกายว่าไม่ใช่ของเรา จิตไม่ควรไปยึดถือจริงจังกับขันธ์ 5 อาศัยร่างกาย ทำความดี เพื่อจิตจะได้สะอาด ปราศจากกิเลส ไปอยู่พระนิพพาน หรือยังไม่ตาย จิตก็เป็นสุขยิ่งคือนิพพาน

จิตมาอาศัยขันธ์ 5 อยู่ชั่วคราว ขันธ์ 5 ตาย ร่างกายตายพร้อมกับวิญญาณ ความรู้สึกทางประสาท สมอง ความคิดดีชั่ว ความจำ ความรู้สึกสุขทุกข์ ตายร่วมกับร่างกาย จิตก็ท่องเที่ยวไปแสวงหาที่อยู่อาศัยใหม่ ตามบุญ บาป ผลกรรม

ส่งให้จิตไปที่สุข ที่ทุกข์ แล้วแต่ความดี ทำดีก็ไปสวรรค์ ทำชั่วก็ไปนรก ไปเกิดเป็นสัตว์หรือเป็นคนมีทุกข์ต่อไป จิตสะอาด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย รูป นาม ขันธ์ 5 ก็ไปเสวยสุขแดนอมตะ นิพพาน ไม่ต้องเกิดตายเป็นทุกข์อีก เคล็ดลับจริงของการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์คือจิตเราไม่อาลัย ยินดี ติดอยู่ในร่างกายเรา ร่ายกายบุคคลอื่น โดยมีจิตฉลาด จิตรู้ จิตมีวิชชา รู้ความจริงของร่างกาย (ขันธ์ 5) ว่าเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ยากลำบากกายใจ เพราะร่างกายคือของชำรุดทรุดโทรม ต้องดูแลชำระล้าง ต้องหาอาหารเติมให้ร่างกายวันละ 3 มื้อ เป็นของที่ดองขังไว้ด้วยกิเลส 108 ประการ เป็นของว่างเปล่า สูญสลาย เป็นอนัตตาในที่สุด ก่อนตายจิตก็จะต้องเจ็บปวด ทรมาน กับกายจนทนไม่ไหว ร้อนครวญคราง ร่างกายตาย จิตก็แสวงหาที่อยู่ใหม่ จิตฉลาดก็ไม่ต้องการกาย หมดตัณหา มุ่งพระนิพพาน

<u>3. วิปัสสนาแบบที่ 3 คือ พิจารณาตามแบบอริยสัจ 4</u>

อริยสัจคือความจริงที่ทำให้บุคคลเข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้า หรือความจริงที่ทำให้ใจเราสะอาดบริสุทธิ์ กายก็ยังสกปรกเช่นเดิม เราปฏิบัติทางจิต ทางกายไม่ใช่ของเรา เป็นของเน่าเหม็นของโลก

1. ทุกข์ ความทุกข์มีจริงตลอดเวลา แต่คนเห็นทุกข์ไม่ค่อยมี ข้าวคำเดียวจะใส่ในปากก็มาจากหยาดเหงื่อแรงงานเรา ทำงานหาเงิน ไปตลาดทำอาหารหุงต้ม จึงจะได้กิน เป็นไปโดยความเหนื่อยยาก ไม่ได้มาง่าย ๆ ต้องใช้สติปัญญาต่อสู้เพื่อหาวิชา หาเงินมาเลี้ยงครอบครัว อยู่คนเดียวก็หนัก ดูแลตัวเราเอง มีครอบครัว ก็ดูแลร่างกายหลายคน หนักเพิ่มขึ้น ความเจ็บป่วยกายมีตลอด คือความหิว ต้องหาอาหาร เติมไว้ในกระเพาะ ไม่มีอาหารก็หิวทุกข์ทรมาน พระพุทธองค์ตรัสว่า ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ความทุกข์จริง ๆ มันอยู่ที่ใจ เข้าไปยึดมั่นในร่างกายว่าเป็นตัวตน ตัวเขาตัวเรา ถ้าทำจิตแยกจากกายได้ ตอนที่ได้มโนมยิทธิ แยกจิตออกจากกาย ไปอยู่บนพระนิพพานหรือว่าเข้าฌาน 4 ขณะนั้น จิตแยกจากกายเด็ดขาด จิตจะไม่ยอมรับรู้เรื่องประสาท ความ

ทุกข์ของร่างกาย จิตจะเป็นสุขอย่างยิ่ง แสดงว่าร่างกายมันไม่รู้เรื่องจริงๆ มันไม่ทุกข์ด้วย แต่อาการที่ทุกข์ คือเอาจิตไปจับไว้ในร่างกาย จึงทุกข์ทรมาน เวลาเจ็บป่วย ไม่สบายกาย ทำจิตให้เฉยไว้ ปล่อยให้กายเจ็บ จิตไม่เจ็บด้วย ถ้าทำสมาธิถึงฌาน 4 ไม่ได้ ก็ใช้จิตดูความเจ็บปวดของกายไว้ ใจจะไม่เป็นทุกข์ ปวดตามกาย

2. *สมุทัย* คือสาเหตุของความทุกข์ หรือเหตุให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ตัณหา ความทะเยอทะยานอยากหรือความดิ้นรนอยากได้ตามความต้องการ ทำให้กระวนกระวาย เดือดร้อนใจ มีกาม ตัณหา ความใคร่ อยากได้ทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เกินพอดี ความจำเป็นของ ร่างกายมีอยู่เป็นธรรมดา เช่น หิวก็ต้องหาอาหารกิน พระท่านไม่เรียกตัณหา การแสวงหาทรัพย์สินมาได้โดยชอบธรรม ท่านเรียกว่า สัมมาอาชีวะ พระองค์สนับสนุนให้มีความขยันหมั่นเพียรในการทำมาหากิน เลี้ยงชีวิต เพื่อความเจริญทางโลก เพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ผู้ยากจน คำว่าตัณหานี้ คืออยากได้เกินพอดี อยากลักขโมยเขา อยากโกงเขา เป็นคนจน ทำมาหากินจนรวยท่านไม่เรียกตัณหา เป็นสัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพถูกต้องไม่ผิดศีล

ภวตัณหา มีอยู่แล้วอยากให้ทรงตัวอยู่ เช่น อยากหนุ่มสาว อยากแข็งแรงตลอดไป เป็นการฝืนธรรมชาติ ซึ่งต้องเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

วิภวตัณหา มีอยู่แล้วเช่นคนรักจะต้องแตกสลายตายไป ก็หาทางทุกอย่างปกป้อง กันไม่ให้มันพัง คือพวกที่ทำผ่าตัด ตกแต่งความแก่เฒ่าให้ดูอ่อนวัย ผลที่สุดก็คือฝืนธรรมชาติไม่ได้

พระพุทธองค์สอนว่า ให้เอาจิต ยอมรับนับถือกฎธรรมดาของร่างเราเอง อะไรจะเกิดขึ้น เจ็บป่วยใกล้ตายก็ยิ้มรับเพราะรู้แล้วว่า เป็นความจริงที่หนีไม่พ้น แต่ความจริงนั้น ร่างกายตายแต่ตัวนอก ตัวใน คือกายในกาย พระท่านเรียกว่า อาทิสมานกาย อาทิสมานกาย คือ กายที่มองไม่เห็นโดยตาเนื้อ จะเห็น

ได้ด้วยจิตที่สะอาด ปราศจากกิเลส เศร้าหมอง กายนอกคือขันธ์ 5 พระท่านสอนไว้ว่าอย่าสนใจกายนอก คือกายเนื้อ กระดูก เลือด ที่เหม็นสกปรกทุกวัน เหมือนซากศพเคลื่อนที่ พระท่านว่าอย่าสนใจกายเนื้อ สนใจกับมันมากก็ทุกข์ใจมาก สิ่งที่ท่านให้เราสนใจพิจารณาดูมากๆ คือ กายในกาย เรียกว่า อทิสมานกาย หรือจิตอันเดียวกันนั้นจริงๆ เราก็คือจิตหรืออทิสมานกาย มาอาศัยอยู่ในขันธ์ 5 หรือกายเนื้อชั่วคราว เพื่อ

1. รับผลบุญ ผลบาป ผลกรรม จากอดีตชาติ

2. เพื่อตอบแทนท่านผู้มีพระคุณที่เลี้ยงเรามา ได้แก่ คุณพ่อคุณแม่

3. เพื่อปฏิบัติ จิตให้สะอาดบริสุทธิ์ พ้นจากวงกลมเวียนว่ายตายเกิด ไปเสวยสุขแดนทิพย์ อมตะ นิพพาน ตราบใดที่จิตยังไม่เข้าถึงแดนทิพย์นิพพาน จิตก็แสวงหาที่เกิดใหม่ เป็นเทพเทวดา นางฟ้า เป็นคน เป็นสัตว์นรก เป็นผีสลับกันไป เนื่องจากผลกรรมดี กรรมชั่ว เราเองเป็นผู้สร้าง

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงกายในกายไว้ สำหรับนักปฏิบัติขั้นต้น ก็ถือเอาอวัยวะภายในเป็นกายในกาย ส่วนท่านที่มีจิตเป็นทิพย์ มีสมาธิสูง มีความรู้พิเศษ คือทิพยจักษุญาณ มีญาณความรู้วิเศษจากผลของสมถะ มีประโยชน์มากในวิปัสสนาญาณ เป็นนิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่ายในการเกิด รู้ใจผู้อื่น อารมณ์ดี จิตดีหรือชั่ว จะเห็นกายในกายของตนเองและผู้อื่นได้ดี เป็นเจโตปริยญาณ จะช่วยแก้ไขตัดกิเลสได้ง่าย

กายในกาย (อทิสมานกาย เรียกสั้น ๆ ว่าจิต) แบ่งเป็น 5 ขั้น

1. กายอบายภูมิ รูปกายในกายซูบซีด ไม่ผ่องใส เศร้าหมอง อิดโรย ได้แก่กายของผู้ที่อยู่ในอบายภูมิ เช่นสัตว์นรก เปรต สัตว์เดรัจฉาน

2. กายมนุษย์ เป็นคนแตกต่าง สวยสดงดงามไม่เท่ากัน ร่างกายเป็นมนุษย์ชัดเจนเต็มตัว

3. กายทิพย์ กายในกาย ผ่องใส ละเอียดอ่อน เป็นเทพ รุกขเทวดา

อากาศเทวดา มีเครื่องประดับมงกุฎแพรวพราว ได้แก่กายของเทวดาชั้นกามาวจรสวรรค์

4. กายพรหม ลักษณะกายในกายคล้ายเทวดา แต่ผิวกายละเอียดกว่าใสคล้ายแก้ว มีเครื่องประดับสีทองดูเหลืองแพรวพราวไปหมด ได้แก่ กายของพรหม ท่านมีฌานอย่างต่ำปฐมฌาน สูงถึงฌาน 4 สมาบัติ 8 มีพรหมวิหาร 4 ประจำใจ

5.กายแก้ว หรือกายธรรมหรือพระธรรมกาย แบบที่หลวงพ่อสด วัดปากน้ำท่านสอนไว้ กายในกายของท่านที่เป็นมนุษย์แต่จิตสะอาด ปราศจากกิเลสตัณหา อุปาทาน หมดอวิชชา ฉลาดสว่างไสว เป็นกายของพระอรหันต์ จะเป็นกายในกายของท่าน เป็นประกายพรึก ใสสะอาด สว่างยิ่งกว่ากายพรหมเป็นแก้วใส

การรู้อารมณ์จิตตนเองมีประโยชน์มาก ในการคอยสกัดกั้นอารมณ์ชั่วร้ายกิเลสและอุปกิเลสของเราไม่ให้มาพัวพันกับจิต ยิ่งฌานสูง จิตก็ยิ่ง สะอาดสามารถตัดกิเลสได้ง่าย อย่าคิดว่าสมถะไม่สำคัญ แม้พระพุทธองค์เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เป็นผู้เลิศด้วยอานาปานุสสติ เพื่อระงับทุกข์ของร่างกาย เพื่อความอยู่เป็นสุข แม้ท่านปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็เข้าฌาน 4 และจิตออกจากกายด้วยฌาน 4 เคลื่อนจิตบริสุทธิ์ของพระองค์ท่านเสวยสุข อมตะ พระนิพพาน ผู้ที่มีสมาธิจิตถึงฌาน 4 ก็สามารถสัมผัสพระองค์ได้ ปัจจุบันนี้ ท่านไม่สูญสลายหายไปไหน แม้ปรินิพพาน นาน 2542 ปีล่วงมาแล้ว พระองค์ยังคงส่งกระแสจิตที่เป็นอภิญญาช่วยโลกตลอดเวลาด้วยพระเมตตาคุณ หาที่สุดมิได้กลับมาคุยเรื่องอริยสัจ 4 ต่อ ข้อ 3 คือ

3. นิโรธ คือการดับทุกข์ จะกำจัดทุกข์ออกไปจากจิตก็ต้องดับ หรือกำจัดเหตุ ที่ทำให้เกิดทุกข์ คือร่างกาย ขันธ์ 5 นี้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ร่างกายขันธ์ 5 นี้เป็นสาเหตุที่มาของตัณหา กิเลส อุปาทาน อวิชชา อกุศล

กรรมต่าง ๆ การดับทุกข์ก็ทำง่าย ๆ ไม่ยาก คือจิตเราไม่สนใจ อาลัยใยดีร่างกายขันธ์ 5 อีกต่อไป เลิกคบ ไม่เอา แต่จิตก็ต้องดูแลร่างกายตามหน้าที่ให้กายกินนอนอยู่สบาย แต่จิตไม่ยึดมั่น คิดว่าร่างกายขันธ์ 5 เป็นของเราอีกต่อไป คิดเพียงว่า เราคือจิต กายในกาย หรืออาทิสมานกาย มาอาศัยบ้านเช่าที่แสนสกปรก เหม็นเบื่อนี้ชั่วคราว ร่างกายนี้แตกทำลายเมื่อไร เราจิตเราจะดีใจมาก เราจะทำความดีเพื่อไปเสวยสุขแดนที่พระพุทธองค์ทรงชี้ทางให้ไป คืออมตะนิพพาน

4. มรรค คือทางเดินเข้าสู่ความบริสุทธิ์ สะอาดสว่างของจิตอาทิสมานกาย กายภายใน มรรค 8 ประการนี้ พระองค์ทรงชี้ทางปฏิบัติ แบบสบาย ๆ สายกลาง ไม่ขี้เกียจจนเกินไป ไม่ขยันจนเกินไป ไม่ง่ายและไม่ยากจนเกินไป คือ

1. **สัมมาวาจา** พูดจริง พูดไพเราะ พูดเป็นประโยชน์
2. **สัมมาอาชีโว** ทำงานหาเลี้ยงชีวิตที่สุจริต
3. **สัมมากัมมันตะ** ทำงานที่ดี คืองานกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ดูว่าร่างกายไม่ใช่ของเรา มันเป็นของธรรมชาติ เช่นลมหายใจ มันเป็นไปของมันเองโดยอัตโนมัติ ห้ามไม่ให้หัวใจหยุดเต้นไม่ได้ ต้องตายตามเวลา

(ปฏิบัติ ในขั้นสมาธิ มี 3)

4. **สัมมาวายาโม** ความเพียรที่จะกำจัดกิเลส ตัณหา ให้หมดไปจากจิตให้ได้

5. **สัมมาสติ** ระลึกถึงความดี เห็นว่ากายเป็นเพียงของปลอม ไม่ใช่ของเรา เป็นที่อาศัยชั่วคราว ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมคือทุกอย่างในโลกเป็นไตรลักษณะ ไม่ทนทาน เป็นปัญหายุ่งยาก เมื่อสลายไป และอนัตตา ไม่ใช่ของใครทั้งสิ้น ไม่มีใครควบคุมให้อยู่ตลอดไปได้

6. **สัมมาสมาธิ** มีจิตตั้งมั่นอยู่ในที่ระลึกถึงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นกำหนด

ลมหายใจเข้าออก ก็ทำได้ตลอด จิตไม่วุ่นวาย ผู้ที่มีสติระลึกได้ในความดีของจิต สะอาด ปราศจากความโกรธ ความโลภ ความหลง เรียกว่า ผู้ทรงฌาน คือ ผู้มีสมาธิ ตั้งแต่ ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 จนถึงฌาน 4 จะมีความฉลาดเฉลียว ทั้งทางโลกและทางธรรม

(ปฏิบัติ ในขั้นปัญญา)

7. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นว่าร่างกาย โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสุขจริง ความเห็นว่า มีการเกิด การตาย มีชีวิตอยู่เพราะกรรม จะหมดกรรมได้ต้องหมดกิเลส ความเห็นว่าตายแล้วไม่สูญดังที่คิด บาป กรรม บุญ มีจริง สิ่งที่สูญจริง คือขันธ์ จิตที่สะอาดแจ่มใส ไปสุคติ จิตที่ชั่ว มัวหมอง ผิดศีลธรรม ไปทางนรก สัตว์ เปรต อสุรกาย มีความเห็นตรงตามพระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้

8. สัมมาสังกัปปะ ระลึกถึงพระนิพพาน พระรัตนตรัย ระลึกไม่ยึดติดในขันธ์ 5 ร่างกายเป็นทุกข์ โทษ ระลึกว่าทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเหลือ ไม่น่ารักใคร่ ยินดี จิตไม่อาลัยทุกสิ่งในโลก

อุปกิเลสของวิปัสสนาญาณ 10 อย่าง

อารมณ์สมถะละเอียด 10 อย่างที่ควรระวัง ซึ่งไม่ใช่วิปัสสนาญาณแท้ เป็นเพียงญาณโลกีย์ ต่อเมื่อนักปฏิบัติยกจิตเป็นพระอริยเจ้าอย่างต่ำชั้นพระโสดาบันแล้ว อาการ 10 อย่างนี้จะเปลี่ยนโลกุตตรญาณ คือความรู้ยิ่งกว่าทางโลก ควรระวังไม่ให้หลงว่าท่านได้มรรคผล อุปกิเลส 10 อย่าง มีดังนี้

1. โอภาส จิตกำลังพิจารณาวิปัสสนาญาณอยู่ระดับอุปจารสมาธิ ย่อมเกิดแสงสว่างมาก จงอย่าพึงพอใจว่าได้มรรคผล อย่าสนใจแสงสว่าง ให้ปฏิบัติต่อไป

2. ญาณ ความรู้เช่นทิพยจักษุญาณจากจิตที่เป็นสมาธิภาวนา สามารถเห็นนรก สวรรค์ พรหมโลก รู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน ได้ตามสมควร เลยเลิกทำต่อไป หลงผิด คิดว่าได้บรรลุมรรคผล ไม่ใช่อารมณ์วิปัสสนาญาณ ควรระวังไม่ให้หลงผิด

3. ปีติ ความอิ่มใจ ปลาบปลื้ม เบิกบาน มีขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหล กายลอย กายเบา โปร่งสบาย สมาธิแนบแน่น เป็นผลของสมถะ ยังไม่ใช่มรรคผล

4. ปัสสัทธิ ความสงบระงับด้วยฌานสมาธิ ความรู้สึก รัก โลภ โกรธ หลง คล้ายจะสิ้นไป ท่านว่าเป็นอุเบกขาฌานในจตุตฌาน อย่างเพิ่งหลงผิดว่าบรรลุมรรคผล

5. สุข ความสบายกายใจ เมื่ออยู่ในสมาธิ อุปจารฌานระดับสูง หรือฌาน 1 – ฌาน 4 มีความสุขกาย จิต อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อนในชีวิต เป็นผลของการภาวนา ไม่ใช่มรรคผลนิพพาน

6. อธิโมกข์ อารมณ์น้อมใจเชื่อโดยไม่มีเหตุผล ไม่ได้พิจารณา ถ่องแท้ เป็นอาการศรัทธา ไม่ใช่มรรคผล

7. ปัคคาหะ ความเพียรพยายามแรงกล้า ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค อย่าเพิ่ง

เข้าใจว่าบรรลุมรรคผลเสียก่อน เป็นการหลงผิด

8. อุปปัฏฐาน มีอารมณ์เป็นสมาธิ สงัด เยือกเย็น แม้แต่เสียงก็ไม่ได้ยิน อารมณ์ที่กายกับจิตแยกกันเด็ดขาด เป็นปัจจัยให้นักปฏิบัติคิดว่าบรรลุมรรคผล

9. อุเบกขา ความวางเฉย เป็นอารมณ์ในสมาธิฌาน 4 ต้องระวัง อย่าคิดว่าวางเฉยนี้เป็นมรรคผล

10.นิกันติ แปลว่าความใคร่ไม่อาจมีความรู้สึกได้เป็นอารมณ์ของตัณหาสงบไม่ใช่ตัดได้เด็ดขาด อย่าเพิ่งเข้าใจว่าบรรลุมรรคผล กิเลสยังไม่หมด เพียงแต่ฌานกดไว้

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองแบบง่ายนี้ สิ่งสำคัญที่เราปฏิบัติ ก็เพื่อจะกำจัดกิเลส เครื่องร้อยรัดในจิตใจ ให้คนสัตว์ต้องจมอยู่ในวงกลมของการเวียนว่ายตายเกิดนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ทุกคนกำจัดสังโยชน์ กิเลสที่ทำให้จิตไม่สะอาด 10 อย่าง ให้หมดไปจากจิตให้ได้ สังโยชน์ 10 มีดังนี้

1. สักกายทิฏฐิ มีความเห็นผิดว่าร่างกายเป็นของเรา ร่างกายคือขันธ์ 5 มีในจิตและจิตคือขันธ์ 5 เป็นความเห็นไม่ถูกต้อง ทำให้จิตมีความหลง ไม่ฉลาด

2. วิจิกิจฉา มีความลังเล สงสัย ในคำสอนของพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์ โดยคิดว่าไม่ใช่หนทางบรรลุมรรคผล เพื่อความสุขในพระนิพพานจริง บางท่านคิดว่าพระนิพพานสูญสลายไปเลย หรือบาป บุญ ไม่มี นรก สวรรค์ นิพพาน ไม่มี เป็นความเข้าใจผิด อย่างนี้เป็นกิเลส ทำให้เวียนว่ายตายเกิดต่อไป

3. สีลัพพตปรามาส ไม่รักษาศีลจริงจัง ศีล 5 ไม่ครบ ขาดตกบกพร่อง

4. กามฉันทะ มีจิตยินดี พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่อ่อนนุ่ม รสอร่อย รูปงาม กลิ่นหอม เสียงไพเราะ

5. พยาบาท–ปฏิฆะ มีอารมณ์ผูกโกรธ จองล้างจองผลาญเป็นปกติ ไม่

พอใจหรือหงุดหงิดรำคาญ มีอารมณ์ไม่ฉลาด ไม่สะอาด

6. รูปราคะ ยึดถือว่ารูปฌาน เป็นคุณธรรมพิเศษสูงสุด เป็นความเห็นผิด

7. อรูปราคะ ยึดมั่นในฌานที่ไม่มีรูป โดยคิดว่าเป็นคุณพิเศษที่ทำให้หลุดพ้นการเวียนว่ายตายเกิด

8. มานะ มีอารมณ์ถือตัว ถือตน ถือชั้นวรรณะ ถือว่าดีกว่าเขา เลวกว่าเขา เสมอเขา

9. อุทธัจจะ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน คิดวิตกกังวล นอกลู่นอกทางพระนิพพาน

10.อวิชชา มีความคิดว่า โลก และสมบัติของโลกดีน่าอยู่ น่ารักใคร่ พอใจ มีความห่วงใยในร่างชีวิต ร่างกาย มนุษย์ สวรรค์ พรหม เป็นของดีมีสุข เป็นความไม่รู้จริง เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ยั่งยืน เป็นอนัตตา สูญสลายในที่สุด คนเกิดมาเท่าไรตายหมดเท่านั้น คิดว่าเกิดเป็นคนดี สวรรค์ดี มีความสุข

การที่จะกำจัดเครื่องร้อยรัดสังโยชน์กิเลส 10 อย่างนี้ เคล็ดลับในการปฏิบัติอย่างง่ายที่สุด ถ้าท่านไปเปิดในขันธวรรค พระไตรปิฎก ที่พระอรหันต์เจ้าทั้งหลายได้รวบรวมไว้ให้ลูกหลานได้ศึกษาว่า พระพุทธองค์ทรงสอนไว้มีมากมาย ชอบใจแบบไหน ก็ปฏิบัติแบบที่ถูกนิสัยของท่าน มีคนถามปัญหาพระพุทธเจ้าว่ากิเลสร้อยแปดพันเก้าทั้งหลายนั้น จะตัดกิเลสทั้งหมดออกจากจิตใจ ตัดด้วยอะไร พระพุทธองค์ตอบว่า “ตัดจุดเดียว คือขันธ์ 5 รูป ร่างกาย ให้พิจารณาว่า 1. รูปร่างกายคือธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ 2. เวทนา ความรู้สึก สุข ทุกข์ หนาว ร้อน 3. สัญญา คือความจำได้ หมายรู้ 4. สังขาร คือความคิดดีคิดชั่ว คิดเฉยๆ 5. วิญญาณ ระบบประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความเจ็บปวดทางประสาท สมอง ไขสันหลัง ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเขา ไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่ใช่ขันธ์ 5 เราคือจิตที่มาอาศัยขันธ์ 5 ชั่วคราว ถ้าจิตไม่ผูกพันในขันธ์ 5 อารมณ์นั้นเมื่อไร จิตก็จะพ้นจากกิเลส สังโยชน์ 10 เป็นพระอริยเจ้าทันที” ท่านกล่าวว่า ไม่มีอะไรยาก พระอรหันต์ทุกพระองค์ ท่านมีจุดตัด

อย่างเดียวคือ ขันธ์ 5 เท่านั้น ที่สอนมากก็เพื่อป้องกันคนชอบสงสัย

สังโยชน์ 10 อย่างนี้พระพุทธองค์ท่านย้ำให้นักปฏิบัติสนใจให้มาก เพราะเป็นสิ่งที่วัดจิตใจว่าสะอาดมากน้อยเพียงใด

ถ้ากำจัดกิเลสได้ตั้งแต่ข้อ 1 ถึง 3 ท่านว่า ผู้นั้นบรรลุพระโสดาบันและพระสกทาคามี ถ้าตัดกิเลสได้ 5 ข้อ คือ ข้อ 1 ถึง 5 ท่านผู้นั้น บรรลุพระอนาคามี ถ้าตัดกิเลสได้เด็ดขาดหมดทั้ง 10 ข้อ ท่านผู้นั้นได้บรรลุอรหัตตผล การที่จะบรรลุหรือสำเร็จความมุ่งหมายให้พ้นทุกข์แท้จริง ท่านควรจะรู้จุดมุ่งหมายที่ กำจัดออกจากใจ มีอะไรเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางเสียก่อน ไม่ใช่เดาสุ่ม ไม่รู้จุดของกิเลส ท่านให้ตัดง่าย ๆ เป็นข้อ ๆ ไปตั้งแต่ ข้อ 1 สักกายทิฏฐิ นั้น พระโสดาบันมีปัญญาแค่ไม่ลืมความตาย ไม่กลัวตาย เพราะมีพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของความตาย พระสกทาคามี ก็รู้ตัวว่าชีวิตนี้ตายแน่ มีจุดหมายคือพระนิพพาน สักกายทิฏฐิ ของท่านที่เป็นพระอนาคามี คือเห็นว่าร่างกายเป็นส้วมหรือซากศพเคลื่อนที่ จิตมาอาศัยอยู่ในร่างกายเหมือนเน่าชั่วคราว พระอรหันต์ท่านตัดสักกายทิฏฐิเด็ดขาด คิดว่าร่างกายกับจิตคนละส่วนกัน จิตไม่ใช่ขันธ์ 5 ขันธ์ 5 เป็นสมบัติของตัณหา กิเลส อวิชชา อุปาทาน พระอรหันต์ท่านมีความเห็นว่า ร่างกายไม่มีในเรา เราไม่ใช่ร่างกาย (เราในที่นี้หมายถึงจิต หรืออาทิสมานกาย หรือกายในกาย) ท่านแบ่งแยกเป็นคนละส่วน ไม่มีจิตใยดีในขันธ์ 5 อีกต่อไป จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง แม้ยังไม่ตาย ท่านเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน คือขันธ์ 5 ยังมีชีวิตอยู่ แต่จิตเห็นว่าขันธ์ 5 ไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ขันธ์ 5 แยกกันเด็ดขาด ถ้าขันธ์ 5 พระอรหันต์เสื่อมสลายตายไป จิตท่าน ก็พุ่งตรงเสวยวิมุตติสุขแดนทิพย์อมตะ นิพพาน ท่านเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

จะขอกล่าวถึงอวิชชาเล็กน้อย สำหรับท่านที่ข้องใจ วิชชาแปลว่าความรู้ อวิชชาหมายถึงความไม่รู้ อะไรคืออวิชชา

คำถามอะไรคือความไม่รู้

ตอบว่า การเห็นว่าร่างกายและโลกนี้น่าอยู่เป็นสุขนี่แหละคือ ความไม่รู้ความจริงของชีวิตว่า ชีวิตร่างกายเต็มไปด้วยความเหนื่อยยาก ต้องทุกข์ทน มีภาระสารพัด จะต้องเอาใจใส่ดูแล

คำถามที่ว่า ใครบ้างหนอที่มีอวิชชา

ตอบว่า ใครก็ตามที่มีความพอใจในความเป็นอยู่ของชีวิต และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลก มีความพอใจในลาภยศ สรรเสริญ เจริญสุขในทรัพย์สมบัติของโลก มีความรักใคร่ชีวิตตนเอง ครอบครัว อุปาทาน หลงทึกทักเอาว่าเป็นชื่อเรา ตัวเรา ทรัพย์สมบัติของเราจริง มีจิตผูกพันในชีวิต สิ่งของรอบข้างเป็นของเราตลอดกาล ชื่อว่าท่านมีฉันทะ พอใจ ราคะ มีความกำหนัดยินดีในสมบัติของท่าน เรียกว่าความไม่รู้ หรือความไม่ฉลาด

คำถาม สุญญตา หมายถึงอะไร

ตอบว่า สุญญตา หมายถึงความไม่มีอะไรเหลือเลย เป็นศูนย์ ไม่มีค่าสูญสิ้นหมด สุญญตาเป็นธรรมชาติ เกิดขึ้นเอง แล้วเปลี่ยนแปลงไปแล้ว สลายไปในที่สุด ขันธ์ 5 รูปร่างกาย เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์ สังขาร ความคิดทั้งหลาย สัญญา ความจำทั้งหลาย วิญญาณ ความรู้สึกระบบประสาททั้งหลายในกายคือ สุญญตา ไม่มีอะไรเหลือ แตกสลายหายไปเป็นสูญ พระอรหันต์ท่านสามารถแยกจิตบริสุทธิ์ ออกจากขันธ์ 5 ได้เด็ดขาด ขันธ์ 5 นั้นก็สูญสลายไปจากจิตบริสุทธิ์ของท่าน พร้อมด้วยตัณหา ความอยาก อุปาทาน ความยึดหมายว่ามีตัวตนเป็นนั่นเป็นนี่ (อัตตา) กิเลส ความเศร้าหมองของจิต อวิชชาความไม่ฉลาดรอบรู้ธรรมชาติของสุญญตา อกุศลกรรม การผิดศีล ดังนี้สมบัติของขันธ์ 5 คือ กิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา อกุศล ก็พลอยหลุดหายไปเป็นสุญญตา ถ้าเรากำจัดตัดขันธ์ 5 ออกจากจิตใจ ไม่มีอะไรเหลือ ก็จะมีแต่จิตเป็นพุทธะ สะอาด สว่าง ฉลาด เป็นผู้รู้ ผู้เบิกบานตลอดกาล ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระนิพพาน

คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิ สำหรับนักปฏิบัติใหม่

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน

จุดมุ่งหมายของการฝึกมโนมยิทธิ เพื่อให้นักปฏิบัติทุกท่าน พิสูจน์พระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่า นรก สวรรค์ พรหม นั้นมีจริงหรือไม่ พระนิพพานสูญจริงหรือ เป็นการปฏิบัติทางลัดให้เข้าสู่พระนิพพานได้โดยเร็วขึ้น ไม่ใช่ฝึกเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อเป็นการโอ้อวดบุคคลอื่น เพื่อไปเป็นหมอดูให้ชาวบ้าน จุดประสงค์ให้ทุกท่านตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน โดยเริ่มเป็นพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ นักปฏิบัติทุกท่านควรศึกษา สังโยชน์ 10 และบารมี 10 ให้เข้าใจ และอารมณ์ของพระอริยเจ้าตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงปลาย ฉะนั้นนักปฏิบัติเมื่อได้แล้ว ควรฝึกฝนให้ชำนาญทุกอิริยาบท โดยกำหนดจิตของตนไปเฝ้าอยู่เฉพาะพระพักตร์ขององค์สมเด็จพระชินวรอยู่ประจำ

ข้อสังเกต การฝึกมโนมยิทธินี้ เท่าที่มีการปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่ธันวาคม พ.ศ.2521 เป็นต้นมา ผู้ปฏิบัติรู้สึกไปได้ง่ายมาก (โดยอาศัยความเพียรพอดีและความเข้าใจ) แม้แต่เด็กเล็ก ๆ ก็สามารถปฏิบัติได้

การวางอารมณ์ขณะเวลาปลอดเสียง

1. ตัดความกังวลห่วงใยใด ๆ ทั้งหลายให้หมดสิ้น และตั้งจิตแผ่เมตตาไปในจักรวาลทั้งปวง ตั้งจิตไว้ว่า เราจะไม่เป็นศัตรูกับใคร มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย รักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน

2. กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งพิจารณาว่าเราเกิดมาเพื่อตายร่างกายมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้เป็นของสกปรก ไม่เที่ยง เป็นปัจจัยของความทุกข์ทั้งหลาย และเสื่อมสลายไปในที่สุด ดินแดนที่มีความสุขอมตะ คือพระนิพพาน ให้จิตจับพระนิพพานเป็นอารมณ์

3. เมื่อพิจารณาจิตสบายแล้ว ก็ใช้คำภาวนาว่า **"นะ มะ พะ ธะ"** พร้อมกับกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เวลาหายใจเข้าว่า **"นะ มะ"** เวลาหายใจออกว่า **"พะ ธะ"** ภาวนาแบบสบาย ๆ อย่าบังคับให้ช้าหรือเร็วเกินไป (เมื่อรู้สึกอึดอัด ให้หายใจเข้าออกช้า ๆ 3-4 ครั้ง ก็จะหายเอง)

เมื่อหมดเวลาปลอดเสียงแล้ว ถ้าครูเข้าไปให้คำแนะนำ ขอให้นักปฏิบัติหยุดคำภาวนา วางอารมณ์เบา ๆ แบบสบาย ๆ อย่าปักอารมณ์สมาธิให้แน่นจะเสียผล ตั้งใจฟังคำแนะนำและปฏิบัติโดยพิจารณาตามไปด้วยทันที (ตั้งใจพิจารณาให้เห็นจริงด้วยปัญญา) เมื่อจิตสามารถเคลื่อนตัวได้แล้ว การตอบคำถามให้ตอบตามความรู้สึกสัมผัสทางจิตก่อน มิใช่เอาตาไปเห็น หรือเอาหูไปฟังเสียง ถ้าครูถามว่ามีความรู้สึกว่าเห็นอะไร ความรู้สึกของจิตแรกว่าอย่างไรให้ตอบอย่างนั้นทันที อย่าไปลังเลสงสัย ถ้ามีอารมณ์ไม่แน่ใจมาขวางอยู่ ท่านบอกว่าเป็นอารมณ์เลวที่กั้นความดี นักปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจและตัดอารมณ์สงสัยให้หมดไป ขณะฝึกจิตมีสมาธิอารมณ์ จิตย่อมเป็นทิพย์ เป็นการสัมผัสจริง ไม่ใช่เกิดจากความนึกคิดของเราที่จะสร้างขึ้น ขณะฝึกตอบผิดหรือถูกยังไม่สำคัญ ขณะฝึกขอให้มีความมั่นใจในตนเอง ถือแบบปฏิบัติแบบโง่ ๆ ไปก่อน ถ้าครูถามว่ารู้สึกเห็นเป็นสีอะไร ความรู้สึกแรกบอกสีขาว เราก็ตอบว่าสีขาวทันที อย่าใช้อารมณ์ที่สองหรือคิดต่อจะเกิดอุปาทาน ข้อนี้ท่านนักปฏิบัติควรศึกษาให้เข้าใจ และควรระวังไว้ให้มาก เริ่มต้นฝึกไปแบบมืด ๆ แบบตาบอดคลำช้างไปก่อน เมื่อศีล สมาธิ ปัญญา สมบูรณ์ และชำนาญขึ้น ก็สามารถจะสัมผัสความเป็นทิพย์ได้ชัดเจนเหมือนตาเห็น (สภาพเห็นของจิตมีวงจำกัดมาก ฉะนั้นจึงต้องขออาราธนาบารมีขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสมอ)

ข้อควรปฏิบัติในเวลาปรกติ สำหรับท่านที่ปฏิบัติได้แล้วควรรักษาไว้ให้ดีขึ้น หรืออย่างน้อยก็ให้ทรงตัว โดยจำอารมณ์ตอนขณะฝึกได้ครั้งแรก ๆ และท่านที่ใช้กำลังฝึกปฏิบัติอยู่ ควรสำรวจตนเองเสมอ ว่าเราบกพร่องในข้อไหน

ในด้าน ศีล สมาธิ ปัญญา (สำหรับท่านที่มาปฏิบัติใหม่ หัวข้อธรรมะบางข้ออาจยังไม่เข้าใจ ให้ศึกษารายละเอียดได้จากหนังสือ คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน) ควรระวังอารมณ์ของนิวรณ์ 5 ความพอใจในรูป รส เสียง กลิ่น รส สัมผัสระหว่างเพศ ความโกรธ ความพยาบาท ความง่วง ความฟุ้งซ่าน อารมณ์สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง 5 อย่างนี้ขณะปฏิบัติให้ละโดยเด็ดขาด และในเวลาปรกติ ระหว่างใช้ชีวิตประจำวันควรกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และคำภาวนา "**นะ มะ พะ ธะ**" สลับกับการพิจารณาร่างกายให้จิตสะอาดแล้วไปกราบนมัสการพระพุทธเจ้าที่แดนพระนิพพาน ทำเสมอ ๆ หัดทำให้คล่องทุกอิริยาบทได้ยิ่งดี เพราะหลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง ท่านแนะนำว่า การที่เราจะเคลื่อนจิตไปได้นั้น ต้องอาศัยกำลังของสมาธิ การที่เราจะเห็นภาพได้ชัดเจนต้องอาศัยวิปัสสนาญาณ นักปฏิบัติทุกท่านที่ต้องการ ให้ได้ผลดี ต้องรักษา ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ทรงตัวในระดับเดียวกันจึงจะได้ผลเต็มที่

สถานที่ฝึกกรรมฐานมโนมยิทธิ

กรุงเทพฯ

1 บ้านสายลม เลขที่ 9 ซอยสายลม 1 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. (02) 271 -3868, (02) 272 - 6759

2 วัดกระทุ่มเสือปลา มีพระอาจารย์องอาจ อาภาโร เจ้าอาวาส ซอยอ่อนนุช 67 เขตประเวศ กรุงเทพฯ โท . (02) 328 - 7776 ฝึกทุกวันเสาร์ เวลา 1900 - 2130 น.

อุทัยธานี

1 วัดท่าซุง (จันทาราม) ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี 61000 โทร. (056) 511 - 366, 511 - 391, 511 - 938, 511 - 944

เชียงใหม่

1 บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรม เลขที่ 6 ถนนสันติรักษ์ ช้างวัดสันติธรรม ต.ช้างเผือก อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300 โทร. (053) 219 -831 โดย คุณแม่เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ จะมาอยู่ทุกปี ๆ ละ 3 - 6 เดือน (ช่วงเดือน มิถุนายน - พฤศจิกายน) ฝึกทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ เวลา 1900 - 2100 น. ยินดีฝึกตามวัดโรงเรียน สถาบันต่างๆ ที่มีผู้สนใจติดต่อ แล้วแต่จะเห็นสมควร

2. คุณจารุณี แสงเดชา หนองหอย อ.เมืองเชียงใหม่ โทร. (053) 274 - 484

3. ที่เชียงใหม่ แม่ชีเปรมจิต อ.เมืองเชียงใหม่ 01 - 594 - 9265

ลำพูน 1 พระมหาสิงห์ วิสุทโธ สำนักสงฆ์ถ้ำป่าไผ่ ถนนลี้ อ.ลี้ จ.ลำพูน 51110 โทร. (053) 536 - 137

2 พระอนันต์ อานันโท วัดพระธาตุ 5 ดวง ถนนลี้ อ.ลี้ จ.ลำพูน 51110 โทร. (053) 570 -244

3. คุณภุชงค์ บุญยัง ป่าซาง จ.ลำพูน โทร. (053) 522 - 032

กาญจนบุรี 1 บ้าน พอ.นายแพทย์ นพพร กลั่นสุภา บ้านหลังที่ 3 ซอย 3 ค่ายสุรสีห์ ถ.กาญจนบุรี - บ่อพลอย อ.เมือง จ.กาญจนบุรี โทร. (034) 589 233 ถึง 5 ต่อ 1295 ฝึกทุกๆ ต้นเดือน

นครราชสีมา สำนักส่งเสริมปฏิบัติธรรม ศิษย์พระราชพรหมยาน (คุณแม่ชีประทุม โชติอนันต์) อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ฝึกทุกๆ สัปดาห์ที่ 2 ของเดือน วันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 1200 - 1400 น. ในพระมหาวิหาร โคตรเศรษฐี มีครูฝึกประจำ 2 ท่าน คือ แม่ชีสมพรและอาจารย์ทิพมาศ สอบถามรายละเอียดจาก คุณอี๊ด โทร. 01 - 9069140

สกลนคร

1. พันตรีนายแพทย์ ฉัตรมงคล คนขยัน รพ.ค่ายจิตรศิวลา สกลนคร โทร. (042) 730 - 318, (01) 863 -5604

2. คุณสถาน เทพนานนท์ โทร. (042) 730 - 322

3. คุณทรงพล กุลวงศ์ 250 หมู่ 3 ถถส้มโฮง ต.พระธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000

สงขลา 1. พระครูโสภณ จริยานุกุล วัดโพธิ์ปฐมวาส ถนนไทรบุรี ต.บ่อยาง อเมือง จ.สงขลา 90000 โทร. (074) 326 - 011 หรือ (01) 698-2512

2. พระมหาอำนวย ฐานวโร เจ้าอาวาส วัดชนะสงคราม ต.ควนลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โทร. (074) 424 862 ฝึกทุกวัน ตั้งแต่เวลา 1 ทุ่ม

3. คุณปกรณ์ ชาติพันธ์ 33 ถนนรามัญ อ.เมือง จ.สงขลา โทร. (074) 440 - 732

4. บ้าน รอ.วิวัฒน์ เรืองมณี บ้านเลขที่ 12 ซอย 15 ถ.ราษฎร์อุทิศ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โทร. (074) 424 - 862 ฝึกทุกวันที่มีคนมาติดต่อ

5. บ้าน คุณสมชาย ขวัญพิเชษฐ์สกุล (โกส้ม) บ้านเลขที่ 133/31 ถ.วิเชียรชม อ.เมือง จ.สงขลา โทร. (074) 312 - 859 ฝึกทุกวันศุกร์

6. คุณสุภิตา คานธิ ร้านกฤษณา 126 ถ.เพชรคีรี ตลาดใหม่ จ.สงขลา 9000 โทร. (074) 317 250

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

1. วัดพุทธไชโย ประจวบคีรีขนธ์ มีพระครูปลัดนิภัทร อคัคธัมโม เป็นเจ้าอาวาส ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ โทร. (032) 513 - 519 ฝึกทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ ที่ 3 ของเดือน เวลา 13.00 น.

จังหวัดสระแก้ว 1. บ้านคุณทิพยา วิลาวัลย์ 470 หมู่ 1 อ.ตาพระยา จังหวัดสระแก้ว โทร. (037) 269 - 055 ฝึกที่บ้านคุณชัย คุณหัทยา พัฒนนิติศักดิ์ โทร. (037) 269 - 044

สระบุรี 1. วัดเขาวง (ถ้ำนารายณ์) พระวินัยธรวัธรชัย เจ้าอาวาสพระพุทธบาท สระบุรี โทร.(037) 269-044

พังงา 1. พ.ต.ต. สันติรักษ์ สันติพูน สภ.อ.เมืองพังงา อ.เมือง จ.พังงา 82000 โทร. (01) 476 - 3880

เพชรบูรณ์

1. อาจารย์สถาพร มงคลวัจน์ 78/5 ถนนพิทักษ์บำรุง อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์ 67120 โทร. (056) 709 -114

2. คุณสิทธิชัย นุชัยเหล็ก หมู่บ้านบุญประคอง เขาค้อ เพชรบูรณ์ โทร. (01) 8236473

ร้อยเอ็ด 1. พระมหาสิงห์ สุทธจิตโต วัดป่าโนเขาหลวง บ้านจาน ต.ทุ่งเขาหลวง จ.ร้อยเอ็ด 45170 โทร. (01) 954 - 9839

ฉะเชิงเทรา

1. อาจารย์สมพงษ์ หลุนประยูร (บ้านเก๋ง) ผู้บริหาร รร.ประสาทวิทยา 57 หมู่. 1 ต.เทพราช ปณช.คลองสวน จ.ฉะเชิงเทรา โทร. (038) 595 -201, (01) 841 - 3932 ฝึกทุกๆ วันพุธ

สหรัฐอเมริกา

1 เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ 10 South 308 Bimam Trail Burr Ridge, Illinois 60527 U.S.A โทร. (630) 920 - 8428

เยอรมันและสวิสเซอร์แลนด์

Wat Thai Buddhistisches Zentrum NRNBERGRLAND e.v.

Sie mensstr. 15 90459 Numberg Germang

Tel. 0911/4328787 Handy 01 - 77 - 975 - 7718

จังหวัดพะเยา

คุณสุวัตร์ เลิศขยันดี บ้านแสงธรรมชาติ หมู่บ้านต๋อม อ.เมือง จ.พะเยา 50000 โทร. 01 - 796714

คำนำ

ธรรมประทานพรภาคนี้ สืบเนื่องมาจากการเขียนภาค 1 มีเรื่องธรรมะเขียนมากมายไม่มีวันจบ ดิฉันก็ได้พระธรรมจากคำสั่งสอนของพระอาจารย์หลายท่าน เริ่มตั้งแต่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จากหนังสือมุตโตทัย อ่านจากพระไตรปิฎก 80 เล่ม จากหนังสือธัมมวิโมกข์ นิตยสารธรรมปฏิบัติจากคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน และจากพระธรรมคำสอนของในสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์ปฐม องค์ปัจจุบัน พระพุทธเจ้าในอนาคตคือพระศรีอาริยเมตตรัย พระโมคคัลลานะ หลวงพ่อท่านลี วันอโศการาม หลวงปู่ทวด หมอชีวกโกมารภัต หลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด ซึ่งเมตตามาสอนดิฉัน เมื่อดิฉันทำจิตให้สะอาดปราศจากกิเลส ก็รับคำสอนจากท่านได้ ดิฉันเชื่อว่าหลาย ๆ ท่านก็มีประสบการณ์ทางจิตเช่นเดียวกัน พระพุทธองค์ท่านย้ำว่าการได้รับพระธรรมคำสอนทางจิตนี้ ไม่ใช่ของมหัศจรรย์ เป็นเรื่องจริง เป็นของแท้จิตที่สะอาดเป็นจิตทิพย์ที่สามารถจะรับคำสอนจากจิตทิพย์ของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ที่ท่านนิพพานแล้วได้โดยจัดปรับเครื่องรับทางจิตของเราให้ได้รับเรด้าของท่านที่ส่งมาให้โลกตลอดเวลา พระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้า ยังคงเมตตาชาวโลกอยู่ ท่านจะช่วยเหลือคนที่มี ศีล สมาธิ ภาวนา ประคับประคองให้เดินตรงสายเข้าสู่พระนิพพาน ถ้าเคารพศรัทธาพระพุทธองค์จริง

จุดประสงค์ในการเขียนการพิมพ์ธรรมประทานพรนี้ ก็เป็นพระพุทธประสงค์ ให้คนเข้าใจธรรมะแบบง่าย ๆ ไม่ยาก ให้ได้พ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดเร็วไว เพราะโลกมนุษย์กำลังวุ่นวาย เดือดร้อน ดิฉันได้อธิษฐานมอบกายถวายชีวิตเพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อให้พ้นทุกข์ และขอช่วยงานพระพุทธศาสนาจนกว่าจะหมดลมหายใจ และหวังตั้งใจให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ด้วยจึงเขียนธรรมะได้เพราะพระพุทธองค์ทรงดลจิตดลใจให้เขียน

ขอท่านผู้อ่านโปรดใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตามสติปัญญาของท่าน

ด้วย ทำจิตให้สะอาด เบิกบาน ท่านจะเข้าใจธรรมะง่าย ๆ ของพระองค์ที่เมตตาให้ดิฉันได้เขียนออกมาให้ได้ถูกต้องตามแนวสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สำหรับหนังสือธรรมประทานพร ภาค 2 นี้ จะประกอบไปด้วยเรื่อง ดังต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ทางธรรมของดิฉันตั้งแต่เด็กจนแก่ อันที่จริงมีมากกว่านี้แต่ได้เขียนเท่าที่พอจำได้ ที่จำไม่ได้ก็มีมาก อาจจะเอาไว้เขียนในเล่มต่อไปถ้าดิฉันยังมีชีวิตอยู่

2. พระอาจารย์ต่าง ๆ ที่ท่านได้แนะนำธรรมะ และที่ดิฉันได้กราบไหว้ก็มีหลายองค์ที่ไม่ได้เขียน จำชื่อท่านไม่ได้ ท่านล่วงลับดับขันธ์ไปก็มีมาก และพระอาจารย์หลายท่านี้เมตตามาช่วยดิฉันยามคับขัน เช่น หลวงปู่ตื้อ เป็นต้น

3. ปัญหาธรรมะ ได้เลือกเอาแต่ที่คนสนใจ นำมาเสนอให้กับท่าน ดิฉันก็เป็นคนชอบสงสัย มีเรื่องสงสัยถามพระท่านตลอดเวลา บางครั้งโดนดุเพราะถามซ้ำหลายครั้ง

4. คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิ โดยพระราชพรหมยาน

ท่านที่สนใจต้องการฝึกกรรมฐานแบบมโนมยิทธิ สถานที่ฝึกก็มีหลายแห่งดังนี้

1. ที่วัดจันทาราม หรือวัดท่าซุง อ.เมือง จ.อุทัยธานี 61000
   โทร (056) 511–366 ตั้งแต่เวลา 12.30 น. – 14.00 น. ทุกวัน
2. ที่กรุงเทพฯ ฝึกที่บ้านเลขที่ 9 ซอยสายลม 1
   บ้าน พลอ.ท. เสริม สุขสวัสดิ์ ถ. พหลโยธิน กรุงเทพฯ 10400
   โทร (02) 271–3868
3. ที่เชียงใหม่ วัดโขงขาว อ.หางดง จ.เชียงใหม่ เย็นวันเสาร์ และ
   อาทิตย์ กรุณาโทรสอบถามก่อนเพื่อความแน่นอน ที่บ้านทิพย์

ปฏิบัติธรรม 6 ถ.สันติรักษ์ ข้างวัดสันติธรรม อ.เมือง ช้างเผือก จ.เชียงใหม่ 50300 โทร/โทรสาร (053) 219-831

บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรมนี้ ดิฉันจะเดินทางจากอเมริกา มาประจำอยู่ที่บ้านนี้ ปีละ 3-4 เดือน จะมีการฝึกทุกวัน ในเวลาเย็น คือ 18.30 น. จนถึง 21.00 น. มีสนทนาธรรม ถามตอบปัญหาธรรมสารพัดได้ เพื่อความแน่นอนกรุณาโทรสอบถามก่อน

หนังสือธรรมประทานพรนี้ พิมพ์จากทุนของดิฉันและครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ ส่วนย่อยจากหลายท่านที่มีใจบุญ เป็นธรรมทาน ดิฉันขอขอบพระคุณและขออนุโมทนาสาธุท่านที่ช่วยในการพิมพ์ ความดีงามของพระธรรมคำสอนเล่มนี้ ดิฉันของถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขออุทิศส่วนกุศลผลบุญนี้แด่คุณพ่อกมล คุณแม่บัวผัน สุทธจิต ญาติมิตรสหายที่ล่วงลับไปแล้ว ความผิดพลาดย่อมมีเป็นธรรมดา ดิฉันขอยอมรับผิดมา ณ ที่นี้ด้วย และขอท่านได้โปรดอภัย หรือให้คำแนะนำตักเตือนต่อไป ขอท่านผู้อ่านทุกท่านจงมีจิตที่สะอาด สว่างไสวด้วยปัญญาในพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ ให้ได้ถึงดังจุดหมายปลายทางที่ท่านตั้งใจไว้

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ

ธรรมะจากพุทธสาวก

สำรวมจิตใจในคุณความดีเพื่อนิพพาน

1.ให้รู้ลมหายใจเข้า ภาวนาว่า **“พุธ”** หายใจออกนึกว่า **“โธ”** เป็นการเจริญพระกรรมฐานที่ง่ายได้ปัญญาวิปัสสนาญาณเร็ว หรือจะภาวนา**นะมะพะธะ**ก็ได้

2. **มีศีล ๕ ครบ เคารพพระรัตนตรัย ไม่สงสัย**ในนรก สวรรค์ พรหม นิพพาน ซึ่งเป็นของมีจริง เป็นการปิดประตูนรกเปรตสัตว์เดรัจฉานซึ่งมีแต่ความทุกข์

3. **ระลึกนึกรู้ ตลอดทุกลมหายใจว่าร่างกายสกปรกมีแต่ทุกข์** โทษ มีความหิว **ร้อนหนาวเหนื่อย และตายตลอดเวลา เป็นวิปัสสนาญาณและปัญญา**

4. **กำหนดจิตไว้ไม่ให้ยอมรับไม่เคารพกิเลส โลภ โกรธ หลง พูดกับใคร** พูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์คือ พูดแต่สิ่งที่พ้นทุกข์กายใจ คือ พระนิพพานสงบดับ จากสังโยชน์กิเลสตัวใหญ่ 10 อย่าง พูดถึงทาน ศีล บารมี ปัญญาความเข้าใจในทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นของแตกสลายว่างเปล่า สิ่งที่ไม่สูญสลาย คือ จิตพุทธประภัสสร

5. **ทำคุณงามความดีทุกอย่าง เพื่อการไม่เกิดในโลกสวรรค์ พรหม** ตั้งจิตมั่นไว้ **เพื่อพระนิพพานเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางของชีวิต**

เพียงเท่านี้ทุกท่านไปพระนิพพานได้หมดแม้ยังไม่ตายจิตก็ยอมรับนับถือกฎธรรมดาของโลกว่ามีแต่ความแปรปรวนมีปัญหาและสูญสลายตายไป **จิตใจมีสุขสดชื่นเป็นสุขเหมือนอยู่แดนอมตะนิพพาน**

สถานที่ฝึกมโนมยิทธิกรรมฐาน

จังหวัดนครสวรรค์

1. อาจารย์ปานทิพย์ สันติเวส ที่อยู่ 55/72 ถ.วงศ์สวรรค์ ต.ปากน้ำโพ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ โทร 05-622-6947 ,มือถือ 01-6041536

จังหวัดกรุงเทพฯ

1. อาจารย์เสาวรี ปัจฉิมกุล ที่อยู่ 141 ซ.จันทราติ ถ.ประชาชื่น11 บางซื่อ กทม.10800 โทร 02-911-2411-12,มือถือ 01-830-9525

2. อาจารย์สกลรัตน์ วัชรานานันท์ ที่อยู่ 3133/28-29 สุขุมวิท 101/2 บางนา ก.ท.ม. 10260 โทร 02-747-9220-6,มือถือ 01-815-8141

จังหวัดเพชรบุรี

1. น.พ.วิทวัส สิทธิวัชรพงษ์ ที่อยู่ 94/10 หมู่ 1 ถ.ต้นมะม่วง ต.ต้นมะม่วง อ.เมือง จ.เพชรบุรี 70000 โทร 06-311-8140

ประสบการณ์ธรรมปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็กจนวัยชรา

คุณพ่อ คุณแม่ ของดิฉันคือ

คุณพ่อกมล สุทธจิต (ตายเมื่ออายุ 81 ปี พ.ศ.2530)

คุณแม่บัวผัน สุทธจิต (ตายเมื่ออายุ 82 ปี พ.ศ.2535)

ดิฉันมีพี่น้อง 9 คน ดังนี้

1. นางมุกดา ฐิตะสุต สามีคือ น.พ. ประยุทธ ฐิตะสุต
2. นายมานิต สุทธจิต ภรรยาคือ นางรัชนีกร สุทธจิต
3. นางมณเฑียร ยาสมุทร สามีคือ น.พ. สมหมาย ยาสมุทร
4. นายมานพ สุทธจิต ภรรยาคือ นางสงวนศรี สุทธจิต
5. ด.ร. ไมตรี สุทธจิต ภรรยาคือ นางศิริวรรณ สุทธจิต
6. นางมณฑา สุทธจิต สามีคือ ด.ร. ปริมณฑ์ กาญจนัษฐิติ
7. นางเกษร สุทธจิต สามีคือ น.พ.บุญมี จันทร์ประภาพ
8. นายเกษม สุทธจิต ภรรยาคือ นางขันทอง สุทธจิต
9. นายกุศล สุทธจิต

คุณพ่อกมลเป็นครูใหญ่โรงเรียนประชาบาล คุณแม่บัวผันเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูกด้วยความเหนื่อยยากเพราะรายได้น้อย แต่ลูกทุกคนเป็นคนดี เรียนหนังสือจนจบมีฐานะ มีความรู้ เลี้ยงตัวเองและดูแลเลี้ยงตอบแทนพระคุณของคุณพ่อคุณแม่ท่านทั้งสองจนถึงวาระร่างกายแตกสลายเป็นเถ้าถ่านไป แต่ดวงจิตทั้งสองท่านก็ได้ไปเสวยสุขจากบุญกุศลที่ท่านได้กระทำและสั่งสอนลูกๆ ให้มั่นคงในพระรัตนตรัยได้ ดังนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้มีเมตตา ทำบุญแก่พระภิกษุสงฆ์ ทำทานแก่ผู้ยากจน รักษาศีล 5 ให้ครบ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่แย่งคนรักของผู้อื่น ไม่ล่วงเกินทางกาย วาจา ใจ และทางเพศ ไม่พูดปด ไม่พูดคำหยาบ

คาย ไม่ติฉินนินทาชาวบ้าน เขาจะดีหรือชั่วก็เป็นเรื่องของเขา เรื่องของเราก็คือทำจิตให้สบาย กำจัดควาโลภ โกรธ หลง ด้วยการดูลมหายใจเข้าออก ระลึกถึงพุท–โธ ซึ่งคือพระนามขององค์สมเด็จพระพิชิตมาร พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ จิตเราก็จะได้เป็นจิต พุท–ธะ คือ จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ข้อสำคัญคือข้อ 5 ไม่ดื่มสุราเมรัย ของมึนเมา อันได้แก่ ยาฝิ่น ยาบ้า ยาม้า ยาระงับประสาท เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้สมองไม่สดชื่นแจ่มใส เป็นความลุ่มหลงในของมีพิษ จิตเศร้าหมอง ตายแล้วต้องไปหมกไหม้ ทุกข์ทรมานในนรก

ขอย้อนมากล่าวถึงชีวิตในวัยเด็กของดิฉัน ขณะที่มีอายุ 7 ขวบ ชอบเล่นกับเด็กที่มีฐานะยากจนกว่าตนเอง ด้วยความเอ็นดู สงสาร ชอบมองพิจารณาชาวบ้านนอก ที่หาเช้ากินค่ำ แล้วก็มาคิดว่า ทำไมเขาถึงมีความเป็นอยู่ลำบากยากแค้นอย่างนั้นหนอ ขณะอยู่ชั้นประถมปีที่ 3 โรงเรียนประชาบาลสันทรายน้อย ไปพูดปาฐกถาที่วัดสวนดอก เรื่องวันวิสาขบูชา กับเด็กนักเรียนทั่วจังหวัดเชียงใหม่ ได้รับรางวัลที่ 1 เรียนจบโรงเรียนดาราวิทยาลัยและปรินส์รอแยลวิทยาลัย ได้รับคำสั่งสอนเรื่องพระเยซูคริสต์เจ้าทุกวัน ก่อนเข้าห้องเรียนหนังสือดิฉันก็เคารพรักท่านเพราะท่านมีเมตตาต่อคน แต่คำสอนของท่านดูง่าย มากเกินไป คือให้เชื่อพระองค์ท่านอย่างเดียว ก็ขึ้นสวรรค์ ดิฉันคิดว่าเราต้องชำระจิตใจให้สะอาด ผ่องใสจากสิ่งเศร้าหมอง คือความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความลุ่มหลง ความรักตน รักผู้อื่น ก็เป็นทุกข์ใจ ความหลงคิดว่าตนเองดี วิเศษลาภยศสรรเสริญ เงินทองนี้เป็นความสุข หลงในรูปกายเขากายเรา ทรัพย์สมบัติอย่างนี้เป็นของไม่ดี

ดิฉันเริ่มค้นคว้าศึกษาหาความรู้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอะไร ทำอย่างไรจะพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดได้ หาหนังสืออ่านก็ต้องเวียนหัวปวดหัว ไปอ่านพบหนังสือตายแล้วสูญ ชาติก่อน ชาติหน้า ไม่มี นรก สวรรค์ นิพพานไม่มี เป็นของคนโบราณหลอกเด็กให้กลัวบาป ดิฉันเริ่มครุ่นคิด ทั้ง ๆ ที่อยู่

ในวัย 16 – 19 ปี ไม่ได้มองโลกในแง่สวยงาม แต่มองในด้านความเป็นจริง มีแต่การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ผู้คนวุ่นวาย ไปตลาด ออกหาอาหารแต่เช้า ไปทำงานหาเงิน ดิฉันคิดว่าจะต้องมีโลกทิพย์ที่ดี ที่ตามองไม่เห็น ที่คนเขาไม่รู้ไม่เข้าใจ ในระยะที่เพื่อน ๆ เขาเริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแฟน มีคู่รัก ดิฉันเริ่มกลัวว่าจะมีผู้ชายมาสนใจ กลัวใจตนเองจะไปลุ่มหลงรักใคร่ผู้ที่มาสนใจในตัวดิฉัน จึงได้อธิษฐานขอคุณพระช่วยปัดเป่า อย่าได้มีผู้ชายคนไหนมายุ่งกับชีวิตดิฉัน แต่ในที่สุดก็มีจนได้ ตามธรรมดาของโลกหนีไม่พ้น โชคดีที่เขาก็เลิกราไปเอง ดิฉันตัดสินใจเข้าเรียนพยาบาล เพราะต้องการช่วยเหลือคนเจ็บป่วยที่มีความทุกข์ทรมานทางกาย

2 – 3 ปีแรก ดิฉันทำงานกับผู้ป่วยด้วยความสุขใจ ชอบให้เขาเป็นสุข ต่อมาฉลาดมากขึ้น จึงได้รู้ว่าเนื้อแท้ของชีวิต แม้ว่าผู้ป่วยจะหายสบายกลับบ้าน แต่เขาก็ยังเป็นทุกข์ในในชีวิตของตนเอง ครอบครัว ด้วยปัญหาสารพัด ปัญหาการเงิน ปัญหาความขัดแย้งในลูก ภรรยา สามี พ่อแม่ พี่น้อง วุ่นวายไปหมด ความปรารถนาไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ จากนั้นดิฉันก็เริ่มสนใจทางจิตใจ พบว่าจิตใจสำคัญกว่ากาย ควรจะรักษาทางจิตก่อน ทางกายก็จะเป็นของง่าย เป็นของหยาบ เป็นจิตที่สะอาด สดใส สามารถเอาชนะโรคภัยทางกายได้ ร่างกายก็แข็งแรง ถ้าจิตดีงาม สะอาดด้วยคุณธรรม ดิฉันสนใจจะทำงานกับผู้ป่วยโรคจิต แต่พิจารณาดูแล้วก็หมดกำลังใจ ผู้ป่วยโรคจิตคือผู้ป่วยทางระบบประสาทในสมอง ซึ่งหลั่งสารเคมีออกมามากน้อย ไม่สมดุล ทำให้การพูด การทำ การคิดผิดปกติ เรียกกันว่าโรคจิต ซึ่งควรจะเรียกว่าโรคประสาทมากกว่า

โรคจิตนั้น น่าจะกล่าวได้ว่าทุกคนที่ไม่ใช่พระอริยเจ้าเป็นโรคจิต โรคจิตคือจิตที่ สกปรก เต็มไปด้วยฝุ่นละออง กิเลส 108 ชนิด มีตัวใหญ่ ๆ ได้แก่ โลภ โกรธ หลง มีความรู้ผิดคิดว่าโลกนี้สวยสดงดงาม รู้ผิดคิดว่าตายแล้วสูญ มีอุปาทานคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเราจริง อุปาทานว่าผู้นั้นผู้นี้เป็นคนรัก เป็นลูก เป็นภรรยา เป็นสามี อุปาทานว่าเรามียศ มีศักดิ์ศรี มีฐานะดีกว่าคนอื่น ๆ

จะต้องเคารพนบนอบ ต้องใช้สรรพนามให้ถูกต้อง เรียกเราว่าคุณ ว่าอาจารย์ ว่าตามยศ ถ้าเรียกไม่ถูกต้องตามแบบแผนก็จะไม่พอใจ อย่างนี้เป็นความหลงยศ ซึ่งแท้ที่จริงคือการสมมุติของชาวโลกทั้งนั้น ไม่ใช่ของจริง

จบพยาบาล ดิฉันก็เดินทางไปอเมริกาด้วยทุนตนเอง ทำงานและหาทางศึกษาต่อเพื่อจะได้มาสอนเด็กรุ่นหลัง อยู่ได้ 3 ปี วาสนาดีตามประสาโลกเขาคิดกัน คือได้พบสามีแสนดี คือ น.พ. บุญมี จันทร์ประภาพ แม้ว่าจะอธิษฐานไม่ขอแต่งงาน ความแปลกประหลาดทางจิตก็เกิดขึ้น เมื่ออายุ 29 ปี น.พ. บุญมี ทำงานที่ University of Illinois Hospital ซึ่งดิฉันก็ได้ทำงานเป็นพยาบาลที่นั่น ย้ายมาจาก Buffalo New York มาอยู่ที่ Chicago เพราะชอบ Lake Michigan ว่าเป็นสถานที่ที่สวย สะอาดดี พอดี น.พ.บุญมี ซึ่งเป็นหมอศัลยกรรม ทางโรคกระดูก ก็ได้ย้ายจากรัฐ Alabama มาอยู่ที่ตึกแพทย์พยาบาล ตึกเดียวกัน เห็นว่าดิฉันมีนามสกุลเดียวกับเพื่อนร่วมเรียนเตรียมแพทย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยกัน คือนายไมตรี สุทธจิต ก็คิดว่าคนๆ นี้คงเป็นญาติกับเพื่อนแน่ จึงมาเคาะประตู แนะนำตนเอง ดิฉันเห็นหน้า น.พ.บุญมีครั้งแรกก็รู้สึกสงสาร เอ็นดู ขึ้นมาจับจิต ความรู้สึกนั้นไม่ใช่ความรัก แต่เป็นความเมตตา สงสาร

ลืมเล่าไปว่า ความรู้สึกของดิฉันที่แปลกแต่จริงก็มีมากแต่เล็ก ๆ ถ้าพบใครจิตจะบอกทันทีว่าคนนี้ดี คนนี้ไม่ค่อยดี ไม่ควรคบ แม้แต่พระสงฆ์ ดิฉันจะทราบในใจตนเองว่าเป็นพระแท้ พระเทียม หมายถึงใจเป็นพระหรือใจเป็นมารหนาแน่นด้วยกิเลส ดิฉันก็ไม่เข้าใจ ทำไมถึงรู้รวดเร็ว มาทราบภายหลังจากการฝึกมโนมยิทธิว่า เป็นเจโตปริยญาณ ซึ่งเป็นความรู้สึกเก่า ติดมาจากอดีตชาติที่เคยฝึกพระกรรมฐานมาก่อน

อายุ 29 ปี แต่งงาน ก็มีความสุขในชีวิตสมรส สามีไม่ได้สนใจธรรมะในพระพุทธศาสนา สนใจแต่วิชาการทางแพทย์ ทางวิทยาศาสตร์มากกว่า ขยันหาความรู้ และเป็นพ่อบ้านที่ดี

ดิฉันล้มป่วยหลายครั้ง สามีก็ดูแลอย่างดีเยี่ยมตลอดมา ดิฉันกำหนดจิตกราบทูลถามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าสามีปัจจุบันนี้คือใครกันแน่ พระพุทธองค์เมตตาตอบทางจิตว่า สามีคนนี้ คือคุณพ่อในอดีตชาติที่เคยมีจิตคิดเห็นผิดในความเป็นจริง คิดว่าตายแล้วสูญ นรก สวรรค์ พรหม โลกนิพพานไม่มี ดิฉันผู้ซึ่งเคยเป็นลูกสาวของเขามาก่อน ได้อธิษฐานไว้ว่า จะต้องเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจ เปลี่ยนความคิดของคุณพ่อในอดีตชาติให้ได้ ให้มีความคิดเห็นถูกต้องเป็นสัมมาทิฏฐิให้จงได้ ดิฉันต้องเกิดมาเป็นภรรยาของพ่อในอดีตชาติเพื่อช่วยเหลือเขาให้พ้นจากมิจฉาทิฏฐิ ความรู้ที่ผิดพลาด

แม้จะมีความเห็นไม่ตรงกันทางด้านพระพุทธศาสนา ดิฉันไม่ย่อท้อ ทั้งพูดไพเราะอ่อนหวาน ทั้งขู่เคี่ยวเข็ญ ทำทุกวิธีการเพื่อที่จะให้สามีศรัทธา สนใจในพระธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ก็เป็นสิ่งที่แสนยาก เพราะสามีจะหนักไปทางโลก แม้จะเป็นสามีที่ดี เป็นพ่อที่ประเสริฐ แต่ดิฉันไม่ต้องการเช่นนั้น ดิฉันต้องการให้สามีสนใจปฏิบัติธรรมไปพร้อม ๆ กัน มาตอนหลังสามีเริ่มสนใจในคำสอน แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าไปสนใจอ่านธรรมะที่ผิด จากพระที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย ซึ่งสอนว่าพระนิพพานเป็นอนัตตา สูญสลาย ว่างเปล่า นรก สวรรค์ พรหมโลก ไม่มี ชาติก่อน ชาติหน้า ไม่มี ดิฉันตกใจมาก สงสารผู้ที่หลงเชื่อตามคำสอนแบบนี้ กว่าจะอธิบายให้สามีเข้าใจว่าการเข้าใจว่านิพพานเป็นสูญเป็นการเข้าใจผิด ความจริงพระนิพพานเป็นของจริง เป็นธรรมชาติที่แท้จริงเป็นนิจจัง ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นสุขขัง เป็นสุขตลอดกาล เป็นอมตะ ไม่สูญสลาย เหมือนคนทั่วไปเข้าใจผิดน่าสงสาร กว่าสามีดิฉันจะเข้าใจถูกต้องก็ต้องใช้เวลาหลายปี

ดิฉันตัดสินใจขอมอบกายถวายชีวิต แด่องค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทำงานพระศาสนา เพื่อให้ผู้คนได้มีความเห็นจริงถูกต้องตามพระธรรมคำสอนกำจัดอวิชชา ความเห็นผิดให้หมดสิ้นตามความสามารถ ดิฉันเริ่มปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้าน อ่านหนังสือพระไตรปิฎกซึ่งขอยืมมาจากวัดธรรมาราม ใน

Chicago มาอ่านจดไว้ บันทึกในสมุดทั้ง 45 เล่ม ยิ่งอ่านยิ่งซาบซึ้งในพระธรรม เหมือนกับว่าได้ความรู้โดยตรงจากพระพุทธองค์

ดิฉันกำหนดใจไปนิพพานทุกวัน เกือบตลอดเวลา ไปอยู่ที่วิมานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นกายทิพย์ตนเองนั่งสวดมนต์ กลับไปกลับมาจนเห็นพระพุทธองค์มองตรงลงมาที่ดิฉัน ท่านยิ้มด้วยความเมตตาเอ็นดู เหมือนกับว่าดิฉันเป็นลูกแมวที่น่ารักน่าเอ็นดู พระพุทธองค์ตรัสว่า "อย่ามัวนั่งสวดมนต์อยู่นี่เลย จะไปเที่ยวที่ไหนก็ไปเถิด" พอท่านอนุญาต ดิฉันก็ตรงไปหาคุณพ่อกมล คุณแม่บัวผัน วิ่งเข้ากอดกันด้วยจิตดีใจ มีความสุข คุยกันตามประสาพ่อแม่ลูก ประเดี๋ยวจะเห็นพระพุทธองค์ท่านเสด็จมาแต่ไกล เราทั้งสามพ่อแม่ลูกก็วิ่งเข้าไปกราบพระองค์ท่าน ดิฉันกราบทูลขอพรท่านหลายอย่าง จำได้ว่าเป็นทางโลกทั้งนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า เดี๋ยวก่อน พ่อจะให้พรลูก ท่านตรัสเรียกดิฉันว่าลูกทุกครั้ง ดิฉันจึงขอโอกาสเรียกท่านว่า "สมเด็จพ่อพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า" จะได้ใกล้ชิดกับพระองค์ท่านมากขึ้น พรที่พ่อจะให้มี 3 ข้อ แต่จะต้องขอให้ครบ 3 ข้อในเวลาครึ่งวินาที ดิฉันคิด โอ้โฮ แค่คิดจะขอแต่ละข้อก็หมดไป 1 วินาทีแล้ว สงสัยจะหมดหวังเสียแล้วที่จะขอพระพุทธองค์ประทานพร แต่จิตที่อยู่เบื้องบนสวรรค์นิพพานเป็นจิตทิพย์สามารถรู้คิดได้รวดเร็วไม่ทันนึก ดิฉันกราบขอพร 3 ข้อทันทีทันใด ซึ่งไม่เคยนึกฝันมาก่อนว่าจะขอจากพระองค์ท่าน 3 ข้อ

1. ขอให้ลูกปฏิบัติธรรมได้ผลเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้
2. ขอให้ญาติมิตรที่ลูกได้พบปะแนะนำเขาให้เข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้
3. ขอให้ลูกหลานของลูก และญาติมิตรที่เกิดมาแล้ว และที่ยังไม่ได้เกิดให้ได้เข้าใจธรรมะอันถูกต้อง ปฏิบัติตนเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้

พระพุทธองค์ทรงยิ้ม และยกพระหัตถ์ขวา แล้วหายวับไปทันที ดิฉัน

กล่าวกับคุณพ่อคุณแม่เบื้องบนว่า ลืมขอพรให้ท่าน แต่ท่านตอบว่าพรที่ลูกขอพระองค์ท่านนั้นได้คลุมมาถึงท่านด้วย หลังจากนั้น 3 ปี คุณแม่ได้รับบุญกุศลจากที่ดิฉันได้ปฏิบัติธรรมอย่างไม่ท้อถอย และจิตอันใสสะอาดของคุณแม่ก็ได้ไปเสวยสุข แดนอมตะนิพพาน ยังเหลือแต่คุณพ่ออยู่บนสวรรค์ บุญน้อย ไม่ค่อยได้ทำบุญในพระพุทธศาสนา มีวิหารทาน สังฆทาน เป็นต้น เพราะเข้าใจว่านิพพานสูญ ตายแล้วสูญ เป็นความเข้าใจที่ผิดมาก มีโอกาสถอยหลังลงนรก เพราะอวิชชา มิจฉาทิฏฐิ แต่ด้วยจิตเป็นกุศล ก่อนตายนึกถึงพระพุทธองค์ภาวนาว่า **นะโมพุทธายะ** และดิฉันได้พยายามพูดให้ท่านเข้าใจก่อนตายว่า **นิพพานัง ปรมัง สุญญัง** คือนิพพานว่างจาก กิเลส ตัณหา ทุกขัง อนัตตาว่างสูญจากโลกนี้ โลกหน้า ดิน น้ำ ลม ไฟ เวียนว่ายตายเกิด

นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นแดนทิพย์ อมตะ มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นอิสระเสรีแท้จริง จิตจะไปไหนก็ได้ รวดเร็ว ไม่ต้องตกอยู่ในกรงขังขันธ์ 5 คือร่างกายนี้ ขอให้ท่านนึกถึงพระนิพพาน พระพุทธเจ้า จิตจะได้ไปเกิดในที่ที่เป็นสุขกว่าโลกมนุษย์

ปกติแล้วคุณพ่อจะโต้แย้งดิฉันเสมอ แต่คราวนี้ท่านป่วยหนัก จึงยอมรับฟังและยกมืออนุโมทนาสาธุกับพระธรรมที่ดิฉันพูดให้ฟัง ว่าการตายคือขันธ์ 5 ตาย จิตไม่ได้ตายไปตามร่างกาย ขันธ์ 5 ถ้าจิตคิดดีจะไปสถานที่ดี แต่ถ้าจิตเศร้าหมองวิตกกังวล จะไปเกิดในแดนทุกข์ มีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือเกิดเป็นคน ก็จะเกิดในแดนทุกข์ยากลำบาก

คุณแม่ ปรารถนาพระนิพพาน เห็นโลกชีวิต คน สัตว์ เต็มไปด้วยทุกข์ยาก ลำบาก นานาประการ โรคภัยไข้เจ็บรบกวน ความหิว ความร้อน ความเหนื่อยกายเหนื่อยใจ ต้องหาเงินทองเลี้ยงชีวิต คุณแม่บัวผันชอบสวดมนต์เช้าเย็น เสียงดังเป็นประจำ คุณแม่บอกดิฉันว่า แม่ภาวนาไม่เก่ง จึงสวดมนต์ ดิฉันรับหนังสือ "ธรรมวิโมกข์" ให้แม่ แม่รู้ว่าตายง่าย ตายสบาย แม่สวดมนต์พระคาถาตายดีของท่านพระยายมราช มีว่า "**ปะโตเมตัง ปะชีวินัง สุขโตจุติ**

จิตตะเมตัง นิพพานัง สุคโตจุติ" ท่านอ่านเป็นประจำ จนกระทั่งวันหนึ่งท่านสวดมนต์เสร็จก็ล้มนั่งท่ากราบพระตาย เมื่อคุณแม่สิ้นชีวิตไปแล้ว ท่านได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์บนสวรรค์เข้าใจดี และบุญการปฏิบัติธรรมของลูก ๆ ส่งผลให้คุณพ่อคุณแม่ตรงสู่พระนิพพาน โดยไม่ต้องมาเกิดเป็นคนอีก ปฏิบัติธรรมเบื้องบนได้ง่ายสบาย เพราะดีกว่าคนมีบุญกว่าคนหลายล้านเท่า

จากนี้ดิฉันจะขอนำเอาธรรมมะย่อ ๆ สั้น ๆ ที่ได้จากการทำสมาธิวิปัสสนาของดิฉันเท่าที่จะพอนึกได้ แนวทางการปฏิบัติของดิฉัน ทำแบบสบาย ๆ คือทำตลอดเวลาที่มีลมหายใจ ทำทางจิต ทางกายก็ปฏิบัติหน้าที่ แม่ ภรรยา พยาบาลดูแลคนไข้ หาเงินพิเศษเพื่อทำบุญช่วยเหลือพี่น้องที่ยากจน ทำงานในบ้าน ขับรถซื้อของ ไม่ว่าจะทำอะไรในจิตจะมีพระพุทธเจ้าองค์ปัจจบันพร้อมพระอริยสาวกทุก ๆ องค์ มีพระอาจารย์หลวงพ่อพระราชพรหมยานที่ท่านสอนให้ดิฉันสัมผัสพระพุทธเจ้า อยู่ในอกตลอดเวลา ใช้จิตมองภาพพุทธนิมิตบนศีรษะก็อัญเชิญองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์แรก คือสมเด็จองค์ปฐมมาประทับบนศีรษะของดิฉัน พร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้านึกว่า **นะมะพะธะ**(แปลว่า นมัสการพระพุทธเจ้า) ลมหายใจออก นึก **นะโมพุทธายะ** (เป็นนามของพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์) ทำอย่างนี้เกือบตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ จากนั้นปัญญาทางธรรมก็เกิดขึ้น สว่างไสว รู้เท่าทันความเป็นจริง สัมผัสสิ่งที่เป็นทิพย์คือนรก สวรรค์ เทพ เทวดา พรหมโลก แต่ดิฉันไม่ค่อยสนใจที่จะรู้จะเห็นอะไรมากนัก จิตนึกถึงแต่พระพุทธเจ้าและพระนิพพาน ธรรมะข้อไหน คิดไม่ออกพระพุทธองค์ก็ทรงส่งเรด้า เป็นความรู้ ให้ดิฉันทราบได้ถูกต้องโดยมิต้องสงสัยเมื่อกลับไปอ่านพระไตรปิฎกก็ตรงตามความเป็นจริงที่รับได้ทางจิต

พระพุทธเจ้าตรัสสอนทางจิตว่า

✦คำว่าอนิจจัง คือร่างกายเกิดมาแล้ว แก่ทุกวัน

✦คำว่าทุกขัง คือไม่สบายกายใจ เจ็บป่วย เสียใจ ผิดหวัง

✦คำว่าอนัตตาคือความตาย ร่างกายไม่ใช่ตัวตนของเรา ควบคุมไม่ได้ ต้องตายสลาย ไปเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ดังเดิม

✦การไม่ประมาททางโลก คือระมัดระวัง อันตรายรอบด้าน

✦การไม่ประมาททางธรรม คือจิตรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลา ว่าชีวิตทรงตัวอยู่ได้ด้วยลมหายใจ หมดลมหายใจเมื่อไร ร่างกายนี้ก็ต้องถูกนำไปเผาทิ้ง ไม่มีอะไรเป็นของเราจริง ๆ จิตมาอาศัยร่างกายนี้ชั่วคราวเท่านั้น

✦ขันธ์ 5 ร่างกายนี้เป็นสมบัติของกิเลสตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม (ผิดศีล 5) ร่างกายจึงทุกข์ทรมานอย่างนี้ ให้เอาจิตโยนขันธ์ 5 ทิ้งไปเสีย ไม่ต้องเสียใจ จิตก็จะเข้าถึงอรหัตตผลได้ง่ายดาย

ลมหายใจที่หมดไป ใกล้พระนิพพานมากยิ่งขึ้น ถ้าเรานึก พุทโธ จนชิน

แม้จะอยู่อเมริกาถึง 30 ปี ห่างไกลแดนพระพุทธศาสนา แต่มีบุญวาสนาได้กราบไหว้ ทำบุญ กับพระสุปฏิปันโนที่เมืองไทยอยู่หลายองค์ เมื่อดิฉันกลับเมืองไทยก็นำลูกไปกราบไหว้พระอาจารย์หลายท่าน เช่น

หลวงปู่แหวน สุจิณโณ	สอนภาวนาพุทโธ เสมอ
หลวงปู่หล้า ตาทิพย์	สอนให้มีเมตตามาก ๆ
หลวงปู่คำแสน คุณากโล	ดิฉันได้กราบแต่พระศพท่าน
หลวงปู่น้อย วัดบ้านปง แม่แตง	สอนว่าร่างกายนี้สกปรกเป็นของกิเลสตัณหาอุปาทานไม่ใช่ของเราจริง
หลวงปู่คำแสน วัดสวดดอก	แนะนำว่าสุขที่แท้จริงอยู่ที่จิตใจ
หลวงปู่ครูบาวงค์ เชียงใหม่	แนะนำให้ปฏิบัติพรหมวิหาร 4 เพิ่มต่อไป เป็นธรรมะที่ตรงกับนิสัย
หลวงปู่พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง	ไปอเมริกา โปรดลูกศิษย์ 4 ครั้ง ฝึกสอนกรรมฐาน มโนมยิทธิ (มีใจเป็นทิพย์)

หลวงปู่สิม วัดถ้ำผาปล่อง สอนว่า จิตคือผู้รู้ ให้หมั่นภาวนา
หลวงปู่วัย จตุรโย ท่านไปโปรดญาติโยมที่อเมริกา
พระอาจารย์บุญกู้ วัดอโศการาม ท่านพูดธรรมะหลายข้อที่ชิคาโก วัดป่า
หลวงปู่ครูบาธรรมชัย อ.แม่แตง ท่านสอนให้ภาวนาและเมตตา ให้พระธาตุสีแดง 2 องค์
พระอาจารย์ทองอินทร์ วัดสันติธรรม ท่านสอนให้ตัดร่างกาย
หลวงพ่อพรหมจักรสังวร วัดพระบาทตากผ้า ลำพูน
พระสังฆราชพระอาจารย์ญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร
และพระอริยเจ้าอีกหลายองค์ที่ไม่ได้กล่าวไว้

มาระยะหลังๆ อายุมากขึ้น แก่ตัว ก็ไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน ส่งจิตไปกราบพระอริยสงฆ์ทุก ๆ พระองค์ ตั้งแต่พระนิพพาน ลงมายังพรหมโลกทุกชั้น สวรรค์ทุกชั้นที่มีพระอริยเจ้า จนมาถึงพระอริยเจ้าทุก ๆ พระองค์ในโลก ด้วยกรรมฐานแบบมโนมยิทธิ พระอริยเจ้าทุกพระองค์ที่ดิฉันไปกราบ ดิฉันขอให้ท่านโปรดเมตตาให้ธรรมะเล็ก ๆ น้อย เป็นข้อตักเตือนจิตใจเพื่อให้ตัดกิเลสได้หมดไปในชาตินี้ สรุปแล้วท่านก็ให้ตัดอาลัยในร่างกาย มุ่งพระนิพพานเป็นที่ไป

พระธรรมจากสมุดบันทึกของผู้เขียน

✦ผู้ที่กลัวธรรมะ คือกลัวว่าแก่แล้วจะพรากจาก กลัวว่าเจ็บไข้แล้วจะทรมาน กลัวความตายที่ยังมาไม่ถึง ความกลัวนี้เป็นอุปสรรค อย่ายึดในร่างกาย ทรัยพ์สมบัติที่เป็นของสมมุติ จงอยู่กับปัจจุบัน ปล่อยให้ชีวิตทำตามหน้าที่ ทำจิตให้อยู่กับพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์ พระนิพพาน

✦ศีล เป็นกฎข้อบังคับให้คนหยุดทำชั่ว ทำให้เป็นคนดีมีเมตตา เป็นธรรมะข้อต้นของพระโสดาบัน พระสกทาคามี สมาธิ เป็นตัวบังคับให้ใจไม่หลงในมารยา อุปาทาน และอารมณ์ต่าง ๆ เป็นธรรมข้อหนึ่งของพระอนาคามี ปัญญา เป็นตัวสอนให้รู้เท่าทันอารมณ์ รู้อุปาทาน รู้ในมารยาของโลก ทุกลมหายใจเข้าออก แสดงถึงการเกิดดับตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีการสูญสลายหายไป ไม่มีอะไรเหลือ จงตั้งใจไว้เสมอว่า เราจะต้องตาย ต้องเจ็บ เตรียมรับภาระของกรรมที่จะมีมา จงตั้งจิตไว้ทุกขณะถึงแดนนิพพาน นึกถึงบุญกุศลไว้เป็นอาจิณ ไม่ประมาทเมื่อหมดอายุขัย

✦เธอเกิดมาจากจิต เธอตายไปด้วยจิต ตัดสินใจให้แน่แท้ว่าชาติหน้าไม่กลับมาในโลกนี้อีก จงตั้งใจไว้เสมอทุกเวลา ไม่ช้าไม่นานเราจะพลัดพรากจากทุกสิ่งไป อย่าได้อาลัยในขันธ์ 5 ร่างกายธาตุ 4 อย่าได้อาลัยในทรัพย์ซึ่งสมมุติว่าเป็นของเรา อย่าได้อาลัยในสิ่งสมมุติที่เอาไปไม่ได้ พิจารณาว่าในชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นสุขจริง ยั่งยืนหรือไม่ สิ่งไรที่เป็นทุกข์ ก็ยอมอดยอมทน จงคิดเสียว่านี่คือชาติสุดท้ายของเรา จงมุ่งมั่นหวังพระนิพพานเป็นที่ไป เป็นสัจจะ บารมีคือมุ่งมั่นที่จะทำความดี ด้วยจิตที่ใสสะอาด ไม่ห่วงอาลัยกาย

✦พระธรรมคำสอนจากพระพุทธเจ้าองค์แรกสมเด็จองค์ปฐม

1. ขันธ์ 5 ได้แก่ หนึ่งร่างกาย สองสังขาร ความคิด สามสัญญา ความจำ สี่วิญญาณความรู้สึกทางประสาททั้งหก อันได้แก่ ตา หู

จมูก ลิ้น กาย ใจ ห้าเวทนา ความรู้สึกสุข ๆ ทุกข์ ๆ โยนทิ้งไป จิตอย่าเอาขันธ์ 5 มาเป็นอารมณ์ ขันธ์ 5 ไม่ใช่ของจริง เป็นของปลอม จิตมาอาศัยร่างกายชั่วคราว อย่าสนใจร่างกายมาก จะเป็นทุกข์ไม่มีวันจบสิ้น

2. การที่ลูกยกจิตขึ้นไปนมัสการ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบนพระนิพพานได้ มันเป็นสิ่งที่ประเสริฐ ใครยากที่จะทำอย่างเจ้าได้ ให้ก้าวต่อไป ธรรมะไม่มีคำว่าหยุดยั้ง แล้วเจ้าจะได้สิ่งที่เจ้าปรารถนา คือที่สุดแห่งทุกข์ นั่นคือพระนิพพาน
3. บารมี คือกำลังใจเต็ม มีหลายขั้นคือ
   3.1 บารมีกำลังใจเต็มแบบพระโสดาบัน ก็ตัดสังโยชน์แรกได้ 3 ข้อ คือ ไม่ลืมความตาย ไม่สงสัยในพระคุณ พระธรรมคำสอนของพระรัตนตรัย และมีศีล 5 บริสุทธิ์
   3.2 บารมีกำลังใจเต็มแบบพระสกทาคามี ก็ตัด 3 ข้อแรกของสังโยชน์ แต่มีความโกรธ ความอยากทางกามน้อยลง
   3.3 บารมีกำลังใจแบบพระอนาคามี ก็เพิ่มความดีอีก 2 ข้อ คือ ไม่มีความไม่พอ ความโกรธ ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ทางรูป รสกลิ่นเสียง เห็นว่าไม่มีอะไรในโลกสวยสดงดงามน่ารัก น่าปรารถนา เห็นคนสวยก็มีความรู้สึกเป็นซากศพ น่ารังเกียจ มีความสกปรกเหมือนศพที่เคลื่อนที่ บารมีเต็ม หรือกำลังใจเต็มนั้น สำหรับสาวกภูมิ หลวงพ่อพระราชพรหมยานอธิบายว่าสำหรับสาวก ไม่ต้องบำเพ็ญบารมีแต่ละชาติให้ครบ 10 ชาติ ไม่ต้องการบำเพ็ญบารมีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องมีบารมีอีก 9 อย่างมาประกอบให้ครบ 10 อย่าง ไม่ต้องเกิด 10 ครั้งเหมือนพระพุทธเจ้าเพียงแต่ทำจิตกำลังใจให้เต็มทั้ง 10 บารมี ชาตินี้ชาติเดียว ก็ทำให้จิตสะอาด มีบุญ บารมี ซึ่งเราจะต้องตั้งจิต

ตั้งใจทำกันเอง ไม่ย่อหย่อน ในการให้ทาน มีศีลบริสุทธิ์ มีความเพียรในการที่จะขจัดความเศร้าหมองของจิต มีเมตตา มีสมาธิ มีปัญญาเห็นว่าโลกทั้งโลกไม่มีอะไรเป็นสุขจริง มีแต่ของที่เก่าแก่แตกสลายในที่สุด และทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอนัตตา ไม่มีอะไรควบคุมได้ มันเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แม้แต่ร่างกายของคน ถึงแม้ว่าแพทย์จะเก่งสามารถที่จะสับเปลี่ยนอวัยวะที่เสีย ใช้อวัยวะของคนที่ตายแล้วมาใส่แทนได้ ก็ไม่สามารถที่จะพ้นจากความเจ็บป่วย ความทรมานและความตายได้ การตั้งใจว่าตายแล้วต้องการจะไปพระนิพพานสถานที่เดียว เป็นอธิษฐานบารมี การที่ทำจิตให้นิ่ง ไม่โต้ตอบผู้ที่ทำร้ายเราก็เป็นอุเบกขาบารมี เราวางเฉยไม่ซ้ำเติม ไม่โกรธ เพื่อจะไม่เกิดอีก เพื่อพระนิพพาน เป็นอุเบกขาบารมี สัจจบารมี มีความจริงใจที่จะทำความดีทุกชนิด เพื่อพระนิพพาน

✦พระธรรมจากพระองค์ที่ 10 โดยหลวงพ่อพระราชพรหมยาน

คนเราเกิดมาแล้วจะดีหรือชั่วอย่างไรก็ตาม จะมียศฐาบรรดาศักดิ์ขนาดไหนก็ตาม ทุกคนต้องตายหมด ถ้าเราเมาในชีวิต คิดว่าชีวิตนี้ของเราไม่ตาย นี่ความรู้สึกมันจะผิดมากไป ทุกคนจงอย่าลืมความตาย แต่ก่อนจะตายเราอย่าปล่อยให้เราเกิดมาขาดทุน เราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ก็ ไม่ควรย่อท้อ ถอยหลังลงอบายภูมิ มีนรก เปรตสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น ให้ก้าวหน้าต่อไป ถ้าก้าวยาวไม่ได้ก็ก้าวสั้น ๆ ก้าวไปไหน คือ ก้าวสู่สวรรค์ ถ้าอยากไปสวรรค์ ให้รักษาเทวธรรมให้ครบถ้วน คือ หิริโอตัปปะ หิริคืออายต่อความชั่ว ไม่ยอมทำความชั่ว ทำแต่ความดี โอตัปปะคือเกรงกลัวต่อผลของความชั่วจะลงโทษ ทำแต่ความดีตามพระวินัย ถ้าอยากจะไปพรหมก็ยาวอีกนิดหนึ่ง รักษากำลังใจ จงอย่าให้ใจเป็นทาสของนิวรณ์ ทรงพรหมวิหาร 4 เป็นปกติ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำจิตให้ตั้งมั่นในฌาน

สมาบัติ ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ตลอดเวลา แล้วต่อไปถ้าคิดจะก้าวลัดให้เร็วเข้า ตั้งใจไปนิพพาน จงมีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว ร่างกายนี้เกิดจากผลของกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม ร่างกายนี้เต็มไปด้วยความสกปรกเหม็นเน่า ต้องชำระล้างกันทุกวัน เติมน้ำ อาหาร อากาศให้ทุกวัน แต่ร่างกายก็เดินเข้าไปหาความเหนื่อยยาก ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตายทุกวันเพราะร่างกายเป็นของโลก เป็นของธรรมชาติ มีส่วนประกอบ คือ ดินคือกระดูกกล้ามเนื้อ น้ำคือ เลือด ปัสสาวะ ไขข้อ ลมพัดหมุนเวียนในร่างกาย ไฟคือความอบอุ่นของร่างกายจากการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ให้มีเรี่ยวแรงทำงานได้ ร่างกายไม่อยู่ใต้อำนาจของจิตใจ เราเพียงแต่บังคับให้กายเดินไปเดินมา พูด กิน แต่จิตไม่สามารถทำให้กายไม่หิว ไม่ร้อน ไม่หนาว ไม่ต้องเป็นโรค ไม่ต้องแก่ตายได้ ทั้งนี้เพราะร่างกายนี้จริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่ร่างกาย จิตไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา

เราคือจิตหรืออทิสมานกาย ที่อาศัยเรือนร่างกายอยู่ จนกว่าร่างกายจะพังสลาย(ขันธ์ 5 พัง แต่จิตไม่ตาย จะท่องเที่ยวไปภพภูมิต่าง ๆ ตามระดับความสะอาด หรือความสกปรกของจิต) ร่างกายนี้เต็มไปด้วยความสกปรก โสโครก เต็มไปด้วยความทรุดโทรม

ถ้าเรามีร่างกาย ก็ชื่อว่ามีจิตใจที่แบกแต่ความทุกข์ยาก ถ้าจิตเราติดในร่างกาย ก็ชื่อว่าติดทุกข์ เพราะร่างกายมีแต่ทุกข์โทษ มีภาระต้องดูแล ให้น้ำอาหาร มีแต่โรคภัยรบกวนเป็นปกติ จิตเราจะไม่มีความสุข เพราะต้องหาสิ่งมาปรนเปรอ สนองตัณหาของร่างกาย ไม่มีวันจบสิ้น เราจะไม่มีความสุขตลอดกาล ขอให้ทุกท่านจงปลดอารมณ์ติดพันร่างกายเรา ร่างกายผู้อื่น ด้วยการตัดอารมณ์ ราคะ ความกำหนัดยินดีในบุคคล

ทรัพย์สินต่าง ๆ ใด ๆ ในโลกเสีย การตัดอารมณ์ความโกรธ คือความไม่พอใจ ความเกลียดชัง หรือความคิดประทุษร้ายกัน ด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน มีแต่ความเมตตาปรานี หวังให้ทุกคนมีความสุข ตัดโมหะ ความหลงคือหลงคิดว่าร่างกายนี้เป็นเรา เป็นของเรา ลูกภรรยาสามี คุณพ่อคุณแม่ ทรัพย์สมบัติ งานหน้าที่ ตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียง เป็นของเราจริง นั่นคือความหลงไหลในโลกสมบัติ ความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นของสมมุติ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการเสื่อมสูญสลายไปในที่สุด ไม่ว่าคนรัก ทรัพย์สมบัติ หรือตัวเราเอง ก็ต้องพังสลายตายในที่สุด เป็นเพียงของที่มายืมใช้อาศัยอยู่ด้วยกันชั่วคราว ถ้าจิตยอมรับความเป็นจริงในโลกนี้ จิตฉลาด ของจะสูญหาย คนรักจะตายแยกย้ายจากกัน จิตจะไม่เศร้าหมองโศกเศร้า เพราะจิตยอมรับความเป็นจริงต้องพลัดพรากจากกันอย่างนี้ จิตไม่หลงสมบัติ เพราะเป็นของไม่แน่นอนมีที่สิ้นสุด จิตมุ่งทำแต่ความดี ไม่มีความโกรธ ควาโลภ ความหลง ทำได้อย่างนี้ทุกคนก็ไปนิพพานหมด

ถาม - ตอบ ปัญหาธรรม

เกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ

ถาม ควรแนะนำผู้ใกล้ตาย หรือก่อนที่เราจะตายว่าควรทำใจอย่างไร

ตอบ ควรแนะนำให้ผู้ใกล้ตาย ทำใจให้

✦เห็นทุกข์ เห็นโทษของร่างกาย ว่าเต็มไปด้วยความทรมาน ไม่เป็นเรื่อง ไม่ต้องการเกิดเป็นคนมีร่างกายแบบนี้อีกต่อไป

✦จิตระลึกถึงความดีที่เคยทำไว้ตั้งแต่เล็กจนแก่ มีการถือศีล มีความเมตตา ทำบุญ สร้างวิหาร สังฆทาน สมาธิภาวนา

✦แนะนำให้นึกถึงพระคุณความดีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตายแล้วจิตเราจะไปกราบนมัสการ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระนิพพาน

✦ให้ญาติผู้ใกล้จะตายเอาเงินกี่บาทก็ได้ใส่มือผู้ตายให้เขาตั้งจิตที่ดี เป็นจิตที่ฉลาด คือตั้งใจเอาเงินทำบุญ เพื่อชำระหนี้สงฆ์ เพราะเราไม่ทราบว่าอดีตเคยไปถือวิสาสะ เอาของในวัดมาใช้เป็นของส่วนตัวหรือไม่ ทำบุญชำระหนี้ เพื่อป้องกันโทษที่จะต้องไปเสวยทุกข์ในนรก

ถาม เวลาไปงานศพ หรือไปเผาศพ ควรทำจิตอย่างไร

ตอบ ควรทำจิตแบบพระพุทธเจ้าสอน คือคนตายกับเรามีสภาพเหมือนกัน คือมีชีวิต พูดได้ เดินได้ หิวได้เหมือนกัน เมื่อเขาตายไปได้ฉันใด เราก็ต้องตายเช่นกัน ฉะนั้นเราจะไม่ประมาทในชีวิต จะไม่คิดว่าร่างกายนี้มันเป็นเรา เป็นของเรา ร่างกายเป็นเพียงที่ที่จิตมาอาศัยอยู่ด้วย เราจะไม่สนใจร่างกาย ตายแล้วเราจะทิ้งร่างกายไว้ให้คนเผาแบบนี้ จิตจะขออธิษฐานไปพระนิพพาน ถ้าขืนเกิดอีก ก็ลำบากแบบนี้อีก เวลาไหว้ศพก็นึกอย่างที่พระบังสุกุล คือ

อนิจจา วะตะ สังขารา ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แล้วก็ตายอย่างนี้

เตสัง วูปสโม สุโข ตามที่พระอินทร์ท่านกล่าวตอนที่พระพุทธเจ้านิพพาน ก็มีใจคิด แปลเป็นใจความว่า ถ้าเราไม่มีร่างกายอย่างนี้ เราจะไม่มีทุกข์อย่างนี้ จะมีสุขอย่างยิ่ง คือไปแดนนิพพานแล้วก็อุทิศส่วนกุศลให้แก่จิตวิญญาณผู้ตาย ให้เขาไปเป็นสุข ในสวรรค์และนิพพานเถิด

ถาม จิตว่าง หมายถึงอะไร

ตอบ จิตว่าง หมายถึงไม่มีอารมณ์เลย แต่ธรรมชาติของจิตนั้นเป็นไปไม่ได้ที่จิตจะว่าง พระพุทธเจ้าท่านก็มีอารมณ์ พระอรหันต์ก็มีอารมณ์ แต่อารมณ์ของท่านมีกุศล ความดี ความฉลาด ในความเป็นจริงของร่างกาย ของธรรมชาติอย่างเดียว ไม่มีอารมณ์อกุศล คืออารมณ์ของกิเลส ตัณหา ความอยาก ความหลง จิตที่สะอาด คือ จิตที่นึกถึงบุญกุศล นึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จิตไม่ห่วงใยทรัพย์สมบัติ คนรักไม่ห่วงใย ไม่เกาะร่างกายตนเอง

ไม่มีใครทำจิตว่างได้ แม้พระอรหันต์ แต่ควรจะใช้คำว่า จิตว่างจากความชั่ว กิเลส ตัณหา ว่างจากความหลง อวิชชา และอกุศลจะดีกว่า เราปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตฉลาด มีวิชา ปัญญา รู้ความจริงของชีวิตว่าตายแล้วจิตไม่ตายตามขันธ์ห้าจะดีกว่า

ถาม ตายแล้วไปไหน

ตอบ จิตคนที่จะตาย มี 2 อย่าง คือ

1. ก่อนที่จะตาย จิตเศร้าหมองด้วยความรักระหว่างเพศ ความโลภ ความโกรธ จิตวุ่นวายแบบนี้ ตายแล้วจิตไปตกในอบายภูมิ ไปเป็นสัตว์

นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

2. ถ้าก่อนตาย จิตมีอารมณ์ดี ผ่องใส คือนึกถึงบุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นใส่บาตรพระ ไหว้พระสวดมนต์ บวชพระ ทำสังฆทาน วิหารทาน ไม่อาลัยอาวรณ์ในร่างกาย คนรัก ไม่อาลัยในทรัพย์สมบัติ ตายแล้วไปสู่สุขคติ คือ สุคติมนุษย์ สุคติเทวดา สุคตินิพพาน ตามแต่จิตที่ตั้งใจไว้ เพราะจิตเป็นผู้ไป จิตที่ฝึกมาดีแล้วจะนำสุขมาให้ ดังนั้นเมื่อยังมีชีวิตแข็งแรงดีอยู่ จึงควรจะฝึกจิตให้มีเมตตา ให้ทาน มีศีล สมาธิ ภาวนา ให้จิตสะอาดสว่างไสวอยู่เสมอ ตายแล้วจะยิ่งสุขกว่าเป็นมนุษย์

ถาม วิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร

ตอบ วิ แปลว่ารู้ ปัสสนา แปลว่าแจ้ง กรรมฐาน คือรากฐานของการทำความดีให้เป็นบุญบารมี รวมความจริงแล้ว ก็คือการกำหนดจิตให้รู้แจ้งในรูป ร่างกาย วัตถุ รส กลิ่น เสียง ทั้งหลายในโลกว่าเป็นของไม่จริง เป็นของปลอม เพราะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นทุกข์เพราะเปลี่ยนไปทางเสื่อมสลายหายไป เป็นอนัตตาควบคุมไม่ได้ การรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกธรรมชาติ จิตไม่เกาะเกี่ยวยึดกับของปลอมนี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ แต่การใช้ปัญญาพิจารณานั้นเป็นอารมณ์คิด การควบคุมจิตให้อยู่ในอารมณ์คิดพิจารณาเฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง นั่นคือสมถะ หรือสมาธิ ต้องมีฌานอย่างต่ำคือปฐมฌาน จึงจะสามารถตัดกิเลสเป็นพระโสดาบัน ถ้าเป็นพระอนาคามี ก็ใช้ฌาน 4

ถามและตอบ หลายท่านเข้าใจว่า วิปัสสนานี้ไม่ต้องใช้สมาธิหรือสมถะ อันนี้เข้าใจผิด ถ้าไม่มีสมถะ การคิดก็ไม่มีพลังพอที่จะตัดกิเลสได้

ถาม พระนิพพานคืออะไร

ตอบ นิพพาน คือความดับร้อน เหลือแต่ความเย็น อะไรคือความร้อน ความร้อนก็คือ ความยึดมั่น ถือมั่น ในร่างกายเรา ร่างกายเขา ทรัพย์สมบัติ

ในโลกนั่นแหละเป็นความร้อน เป็นความทุกข์ พระนิพพานเป็นธรรมชาติที่แท้จริง **นิพพานัง ปรมัง สุญญัง** หมายถึงนิพพานเป็นธรรม ว่างอย่างยิ่ง ธรรมหมายถึงธรรมชาติทั้งหมด นิพพาน เป็นธรรมชาติที่ว่างจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน ทุกข์ทั้งหมด นิพพานเป็นสภาวะที่เป็นสุขเพราะไม่มีกิเลส ไม่มีความทุกข์ คำว่าสูญแปลว่าว่าง ไม่ใช่สุญโญ สูญสลายอย่างที่เข้าใจผิดกัน

นิพพานัง ปรมัง สุขัง หมายถึง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง มีสภาวะบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากกิเลส มีลักษณะตามที่ได้สัมผัสทางมโนมยิทธิ ดังนี้

1. นิพพานมีความแน่นอน (นิจจัง) มีความสุข เป็นอมตะ ไม่มีคำว่าสูญสลาย ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มีแต่ปัจจุบัน เพราะไม่มีการเกิดการตายอีก (พ้นวัฏฏสงสาร) จิตที่เสวยสุขพระนิพพานเป็นจิตทิพย์ กายทิพย์ กายเบา จะไปไหนจะคิดอะไรได้รวดเร็วตามความปรารถนา มีหูทิพย์ ตาทิพย์ มีอิสระเสรีแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจของกฎแห่งกรรมหรือกฎธรรมชาติ

2. พระนิพพาน เป็นสถานที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่อยู่ในเขตสุริยจักรวาลใด ๆ ไม่มีดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ไม่มีดินน้ำลมไฟ มีแสงสว่างไสวสวยงาม ในกายนิพพาน ไม่มีขันธ์ห้า ไม่มีกระดูกหรืออวัยวะภายใน ไม่มีเพศ ไม่มีเด็ก ไม่มีสัตว์

3. จิตที่สะอาดสดใส หมดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เสวยสุขอย่างยิ่งตลอดกาลที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารท่านค้นคว้า และเมตตาสอนทุก ๆ คนให้ทำความดีเพื่อพระนิพพาน โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นสุขจริง มีพระพุทธเจ้าหลายแสนพระองค์ที่แดนพระนิพพาน เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสรู้จากโลกอื่น ๆ ด้วย จิตที่เป็นพระอรหันต์แดนนิพพาน ท่านเรียกว่าพระวิสุทธิเทพ จิตจะเปลี่ยนแปลงรูปร่างลักษณะ

อย่างไรก็ได้ จะเข้าสิงสู่อาศัยที่หนึ่งที่ใดก็ได้ ท่องเที่ยวได้รวดเร็วกว่ากระแสไฟฟ้า พระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้าที่เข้าสู่พระนิพพานก็ยังคอยช่วยเหลือผู้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะรับสัมผัสจากพระองค์ท่านได้เมื่อจิตสะอาด มีสมาธิถึงฌาน 4 พระอรหันต์ พระพุทธเจ้า ท่านจะเมตตามาสั่งสอนแนะนำให้จิตสะอาด เข้าใจในปัญหาธรรมที่ยังติดขัดสงสัย ถ้าจิตเคารพท่านจริง ท่านก็มาสอนในจิตจริง ไม่เป็นที่สงสัย พระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้า ท่านก็ยังช่วยโลกอยู่ทุกวันนี้

พระโอวาทจากพระพุทธเจ้าองค์ที่ 10 มีอยู่ว่า
พระนิพพาน ไม่ใช่ภาษาพูด
พระนิพพาน ไม่ใช่ภาษาเขียน
พระนิพพาน เป็นภาษาปฏิบัติ

4. รูปกายทิพย์ที่อยู่ในแดนพระนิพพานสะอาดสว่างไสว สามารถเปลี่ยนแปลงจาก หนึ่งเป็นแสนหรือล้านรูป เล็กใหญ่ภายในเวลาเดียวกันได้ พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน ได้เผยแพร่วิชามโนมยิทธิ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาสอนนักปฏิบัติธรรมให้มีจิตเป็นทิพย์ สามารถสัมผัสพระนิพพานได้ เมื่อจิตสะอาดไม่เกาะติดขันธ์ห้า ทรัพย์สมบัติในโลกมีศีลครบ มีสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิถึงฌาน 4 ก็พิสูจน์ด้วยจิตตนเองว่า นรก สวรรค์ พรหม นิพพาน มีจริงหรือไม่ เพื่อจะได้หายสงสัย มีความมั่นคงในพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ ผู้ที่พ้นทุกข์ในโลกนี้โลกหน้าคือ ผู้เห็นธรรม ผู้ที่เห็นธรรมคือผู้ที่เห็นองค์พระตถาคต ผู้ที่เห็นพระตถาคต คือผู้ที่เห็นพระนิพพาน ผู้ที่เข้าใจพระนิพพาน คือผู้ที่เป็นพระอริยเจ้า ได้ง่ายและรวดเร็ว

ถาม หลวงพ่อพระราชพรหมยาน กราบทูลถามองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ที่พระจุฬามณีชั้นดาวดึงส์ว่า คนที่ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานจะใคร่ครวญอย่างไร

จึงจะง่ายที่สุด สั้นที่สุดพระพุทธเจ้าข้า

ตอบ เจ้าจงใคร่ครวญอย่างนี้ จงคิดว่าเราเป็นผู้ไม่มีอะไรเลย ทรัพย์สินก็ไม่มี ญาติ เพื่อน ลูกหลานเหลน ก็ไม่มี เพราะทุกอย่างที่กล่าวมามีสภาพพังหมด เราจะทำกิจที่ต้องทำตามหน้าที่เมื่อสิ้นภาระ คือร่างกายพังแล้ว เราจะไปนิพพาน เมื่อความป่วยไข้ปรากฏ จงดีใจว่าภาวะที่เราจะมีโอกาส เข้าสู่พระนิพพานมาถึงแล้ว เราสิ้นทุกข์แล้ว ร่างกายเป็นเพียงเศษธุลีที่เหม็นเน่า มีความสกปรกโสโครก ทรุดโทรม เดินไปหาความเสื่อม แตกสลายทุกขณะ คิดไว้อย่างนี้ทุกวัน จิตจะชิน จะเห็นเหตุผล เมื่อจะตาย อารมณ์จะสบาย แล้วจะเข้าสู่พระนิพพานได้ทันที

พระพุทธองค์ทรงสอนต่อไปว่า ให้ลูกหลานของเธอทุกคน หรือบริษัทของเธอทุกคน เขาตั้งใจอย่างที่ฉันพูดนะ การไปสวรรค์ก็ดี ไปพรหมโลกก็ดี ไปนิพพานก็ดี เป็นของง่าย ไม่ใช่ของยากแบบที่นักปราชญ์ในโลกเขาพูดกันเวลานี้ เวลานี้นักปราชญ์ทั้งหลายนิยมความยาก สิ่งไหนก็ตามที่มันยาก เขาถือว่าดี เป็นแบบฉบับที่ถูกต้อง แต่ว่าฉันเห็นว่านั่นไม่ถูก ถ้าตามคติของฉัน ฉันว่าไม่ถูก เพราะสอนคนหรือพูดให้คนเข้าใจง่ายดี และก็วิธีปฏิบัติเพื่อผลที่จะพึงได้ให้ง่ายที่สุดนั่นแหละดีเรียกว่าทำง่ายที่สุด และได้ผลมากที่สุด อันนี้ดีกว่า ดีกว่าหาวิธีที่ยากที่สุดแล้วได้น้อยที่สุด อย่างนี้ไม่ดี ไม่ใช่ความประสงค์ของฉัน สัพเกศี (ชื่อของหลวงพ่อพระราชพรหมยานที่พระพุทธองค์ทรงเรียก) เตือนบริษัทและลูกหลานของเธออย่างนี้นะ ว่าให้ทุกคนรู้ตัวแล้วว่ามีวิมานอยู่บนสวรรค์ชั้นกามาวจร เมื่อเวลาเขาทำชั่วอะไรมาก็ช่างเถิด เวลาก่อนนอนให้นึกถึงความดีที่ทำไว้ ขึ้นชื่อว่าความชั่วทั้งหลาย ปล่อยมันไปนึกถึงแต่ความดี แล้วเอาใจนี้จับไว้ว่านี่เรามีวิมานแก้ว 7 ประการไว้บนสวรรค์ชั้นกามาวจร จากทำบุญ วิหารทาน สังฆทาน และธรรมทานเมื่อเวลาที่เราจะตาย เราจะไปอยู่วิมานนั้น ถ้าเวลาป่วยไข้ไม่สบาย ไม่

ต้องเอาอะไร นึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะนึกถึงพระพุทธก็ได้ พระธรรมก็ได้ พระสงฆ์ก็ได้ สิ่งก่อสร้างก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ในใจ แล้วตั้งใจว่าเราจะไปอยู่วิมานของเราที่มีอยู่แล้ว เพียงเท่านี้นะ ถ้าเขาตาย เขาจะถึงสวรรค์ชั้นกามาวจรทันที

พวกที่จะไปพรหมโลกก็เป็นของไม่ยากนะ สัพเกศี บอกเขานะ คนที่ต้องการไปพรหมโลกคืนหนึ่ง ให้สร้างความดี 10 นาที ตอนกลางวันมันอาจจะเลว จะเอาดีกันตอนกลางคืน นั่งนับลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่งก็ได้ นอนก็ได้ ยืนเดินก็ได้ นับลมหายใจเข้าออกก็ได้ หรือจะนึกถึงกรรมฐานกองใดกองหนึ่งก็ได้ เพียง 10 นาที ให้รู้ลมหายใจเข้าออกเท่านี้ก็พอ เวลาตายแล้วก็เป็นพรหมแน่

ทีนี้คนไหนที่ตั้งใจจะไปนิพพาน ก็เป็นของไม่ยาก สัพเกศี ให้เขาคิดว่าโลกนี้ทั้งหมดไม่มีอะไรที่เรารักเราชอบ เพราะเต็มไปด้วยความทุกข์ยากทรมาน ใคร่ครวญหาความจริงในโลก จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม มันมีสภาพคงตัวได้ตลอดกาลหรือไม่ ถ้ามันมีการเปลี่ยนแปลงสลายตัว ก็ถือว่าโลกทั้งโลกหาความดีไม่ได้ แล้วก็หันเข้ามาคิดถึงกายของตัวว่า กายของเรามันยังจะตาย จะพัง เรายังปรารถนาอะไรภายนอกอีก เราไม่ต้องการทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เราจะไปพระนิพพานแดนไม่ตาย เป็นสุขตลอดกาล ที่พระพุทธองค์ไปอยู่แดนพระนิพพานนั้น เขาคิดเท่านี้ เพียงคืนละ 10 นาทีนะ สัพเกศีนะ ลูกหลานของเธอจะพ้นนรกหมด พ้นอบายภูมิ อย่างน้อยไปกามาวจรสวรรค์ อย่างกลางก็ไปพรหมโลก อย่างดีก็ไปพระนิพพาน

พุทธพยากรณ์พิเศษ

พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง

วันนี้ขณะที่หลวงพ่อท่านทำวัตร ว่า โยโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ปากท่านก็ทำวัตรไปด้วยความเลื่อมใส ท่านก็ใช้กำลังอภิญญาผลสมาบัติของท่าน ติดต่อตรงกับองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องนี้ทำได้ง่าย ๆ ไม่ยากนัก เป็นการแบ่งกำลังใจของเราส่วนหนึ่งทำงานที่ตรงนี้ ส่วนหนึ่งก็ไปจุดใดจุดหนึ่งได้ตามประสงค์ การกระทำอย่างนี้ ถ้าคล่องจริง ๆ ส่วนมากมักจะเป็นพวกปรารถนาพระโพธิญาณ ท่านเขียนไว้ย่อเหลือเกินว่า กราบทูลถึงเรื่องของกิเลส กิเลสเข้ามากระทบใจเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็มีจริง หมายความว่าพระพุทธเจ้าตรัสว่า ระหว่างนี้ต้องระวังนะ กิเลสเล็กกิเลสน้อยมันจะเข้าจูงใจกระทบใจอยู่เสมอ ความจริงกิเลสใหญ่มันชนะมาแล้วก็คือกิเลสผู้หญิง ผู้หญิงอยากจะมาชวนเอาไปเป็นผัว ชนะแล้ว ไม่เป็นแล้ว แล้วก็บอกว่าในเมื่อเราชนะเรื่องนี้แล้ว ก็จงระวังเรื่องกระทบใจคือปฏิฆะ การชนะกามราคะนั่นหมายความว่าจะก้าวเข้าไปสู่ความเป็นพระอนาคามี เวลานี้ นั่นจุดหนึ่งของพระอนาคามี ที่จะเข้าถึง เราชนะแล้ว แต่ก็จะต้องระวังอีกจุดหนึ่งที่จะเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี นั่นคือปฏิฆะหรือ ความโกรธพยาบาท อารมณ์ที่สร้างความโกรธให้เกิดขึ้นอันนี้ต้องระวัง มันจะเข้ามาเล่นงานเข้าอีก

เป็นอันว่าท่านกล่าวว่า เมื่อสมเด็จพระชินสีห์ท่านบอกว่าระวังนะเรื่องที่จะมากระทบใจ และท่านก็ประสบจริง ๆ ขณะที่เจริญพระกรรมฐานอยู่นั่นเอง เวลาประมาณ 10 น. ก็มีพระผู้ทรงเกียรติท่านหนึ่งมีความเดือดร้อนมาแจ้งว่ามีโจทก์เขาฟ้องเรื่องการเงิน แล้วก็มาขอให้ช่วยจัดการเรื่องนั้นด้วย ถามว่าจะทำประการใด ท่านก็เลยชี้แจงไปว่าเราสู้ตามความเป็นจริง การเงินเรื่องนี้เขาฟ้องเพราะกลั่นแกล้ง เพราะมีพระอีกฝ่ายสนับสนุนให้ฟ้อง เรื่องนี้ไม่เป็นไรจะมีคนเขาช่วยเหลือ

เมื่อพระองค์นั้นไปแล้ว ท่านก็เริ่มทำกรรมฐานของท่านใหม่ จนกระทั่งเวลา 11 น. กินข้าวเพล ท่านว่าวันนี้ดีมาก มีเรื่องกระทบใจแล้วนะยังดีมาก เพราะว่าตอนเช้าเป็นเรื่องของการเจริญสมาธิ ขั้นถึงอันดับสูงสุดก็พบพระพุทธเจ้า ก็สูงสุด ก็เท่านั้น เมื่อคลายลงมาก็มาถามองค์สมเด็จพระบรมครู

องค์สมเด็จพระจอมไตรตรัสว่า เวลานี้เจ้าไม่ใช่ปุถุชนแล้ว เจ้าเลยโคตรภูมาแล้ว สัตตักขัตตุงนั้น เธอได้ตั้งแต่กลางพรรษาก่อนโน้น แต่ว่าเวลานี้เป็นโกลังโกละ เป็นพระโสดาบันชั้นกลาง ต่อไปนี้ไม่เกินเจ็ดวันนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป นับตั้งแต่วันนี้ไป 5 วัน จะได้เอกพีชี ในพรรษานี้ถ้าเธอไม่เกียจคร้านอย่างต่ำจะได้อนาคามี หรือว่าถ้าขยัน หรือว่าทำดี ๆ ทำให้ถูก จะถึงที่สุดคืออรหัตตผล

วันที่ 25 กรกฎาคม 2506 ท่านอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา คือท่านพระมหากัจจายนะ โปรดให้โอวาทว่า จงกำจัดอุปาทานนั้นเสีย อุปาทานนั้นได้แก่ฉันทะ คือความพอใจหนึ่ง ราคะ ได้แก่ความกำหนัดยินดีหนึ่ง ฉันทะคือความพอใจในการเกิดเป็นมนุษย์ การเกิดเป็นเทวดา การเกิดเป็นพรหม ราคะคือความเห็นว่ามนุษย์โลกสวยน่าอยู่ เทวโลกสวยน่าอยู่สบาย พรหมโลกสวยน่าอยู่สบาย จงอย่ามีในใจของเธอ ตัดอารมณ์อย่างนี้เสียให้ขาดไป เรามีความพอใจอย่างเดียวคือพระนิพพาน ท่านกล่าวว่าถ้าฉันทะเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่าอนิจจังมันไม่เที่ยงหนอ ทุกขังมันไม่เที่ยงหนอ อนัตตา เมื่อฉันทะความพอใจเกิดขึ้น ก็บอกว่าอนิจจังมันไม่เที่ยง อย่าไปเกาะมันเลยโลกมนุษย์ พรหมโลกเทวโลก มันไม่อยู่กันจริงจัง เป็นมนุษย์เดี๋ยวก็ตาย เป็นเทวดาหรือว่าพรหมเดี๋ยวก็จุติ ทุกขัง มนุษย์ทุกข์มาก เทวโลกกับพรหมโลกก็ยังทุกข์เพราะยังไม่เสร็จกิจ มีกิจที่จะต้องทำต่อไป อนัตตาอาการทั้งหลายทั้งสามภพนี้มันสลายตัวเสมอมันไม่มีการทรงตัว

เวลาที่เจริญพระกรรมฐานในคืนวันที่ 25 องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้มาโปรดเมตตาบอกคาถา พระองค์ตรัสให้ทำใจให้แจ้งด้วย ทำทุกขณะจิต

ที่จิตพล่าน คาถา **อิติสัมมา สัมพุทธัสสะ มะมะจิตตัง** ถ้าเวลาใดที่จิตเกิดอาการฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้ทิ้งคำภาวนาอย่างอื่นเสียให้หมด กำหนดลมหายใจเข้าออก ว่าคาถานี้ตามสบาย ๆ กำลังของสมาธิจะรวมตัวได้รวดเร็ว

เวลา 24 น. โรคมันก็กำเริบมา นั่งยันเวลา 10.30 น. ลงมือ 24 น. เจ้าโรคกระเพาะมันก็ดันเข้ามาจุกแน่นเสียด อึดอัดเกือบจะหายใจไม่ออก ตอนนี้เองจิตก็จับพระนิพพานเป็นอารมณ์ คิดว่าขันธ์ห้ามันเลว เลี้ยงมันแล้วทะนุถนอมมันแล้ว ทำทุกสิ่งทุกอย่าง ก่อนจะทำก็กินหยูกกินยาป้องกันไว้แล้วแต่ว่ามันก็ไม่ทรงตัว เวลานี้อาการเสียด อาการจุกมันแน่นเข้ามาถึงหน้าอกจนเกือบจะหายใจไม่ออก ก็เลยตัดสินใจว่าตายเสียได้ก็ดี เอ็งพังไปเสียเถิดเจ้าขันธ์ห้าที่มีความอกตัญญูไม่รู้คุณ เราปรนเปรอเจ้าเท่าไรเจ้าไม่มีความรู้สึก เราจะทำความดีเจ้ามารบกวน ก็ดีแล้วเชิญพัง เธอกับฉันแยกกันตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ขึ้นชื่อว่าขันธ์ห้าอย่างเจ้า เราเกลียดเสียยิ่งกว่าสุนัขเน่าอีก ท่านบอกว่าอารมณ์ใจของท่านมันเป็นอย่างนั้น เกลียดมันจริง ๆ ไม่ต้องการมันอีก

ตอนนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาแล้ว ก็ทรงสั่งว่า คืนนี้ใจมันแย่งกันนะ เดี๋ยวจะภาวนาบทนั้น เดี๋ยวจะภาวนาบทนี้ เดี๋ยวจะพิจารณาอย่างนี้ ถ้าอารมณ์มันแย่งกันอย่างนี้แล้ว การบรรลุมรรคผลมันจะช้า ทำให้มันทรงตัวเรียงตามลำดับ การเรียงลำดับก็นับกันมาตั้งแต่

1. จับอานาปานสติกรรมฐาน ควบกับพุทธานุสสติกรรมฐาน
2. หลังจากนั้นก็เอาจิตทรงพรหมวิหารสี่
3. จับกายคตาสติ
4. จับมรณัสสติ
5. จับอุปสมานุสสติ
6. จับอริยสัจ

ว่ากันมาตามลำดับให้จิตมันทรงตัว พระองค์สั่งว่าให้ทำไปตามลำดับ

เพราะจิตเรามันยุ่ง องค์ภาวนาผ่านลำดับไม่เป็นเรื่อง แล้วก็เพ่งสังโยชน์เข้า เมื่อองค์ภาวนาผ่านลำดับมาแล้ว จิตหยุด ให้เพ่งสังโยชน์สิบ คือจับสังโยชน์สิบ วัดดูว่าเวลานี้สังโยชน์สิบประการเราตัดตัวไหนไปได้แล้วบ้าง ที่ตัดได้แล้วมันทรงตัวได้ไหม ถ้ามันไม่ทรงตัวแสดงว่าเราตัดไม่ได้จริง ถ้าส่วนใดที่ทรงตัวอยู่แสดงว่าอันนั้นได้จริง

ตอนเช้ามืดมีอารมณ์แน่นสนิทชิดเชื้อ สังโยชน์ทุกตัวจะไม่มีจิตเกาะ มันสลายหายไปเหมือนธุลีที่ปราศจากการแปดเปื้อนภาชนะ ในขณะนั้นเองก็ปรากฏว่ามีฉัพพรรณรังสีรัศมีหกประการพวยพุ่งออกมาจากฟากฟ้าสว่างจ้าทั้งหกสี แล้วก็ปรากฏว่ามีพระรูปพระโฉมขององค์สมเด็จพระมหามุนีปรากฏชัด ทรงแย้มพระโอษฐ์น้อย ๆ

เมื่อองค์สมเด็จพระพิชิตมารทรงแสดงพระองค์ชัด สมเด็จพระทรงสวัสดิ์ก็ได้ทรงมีพระพุทธฎีกาว่า สัพเกศี เธอพร้อมไปด้วยอริยมรรคทั้ง 8 แล้ว ระหว่างนี้เธอเป็นเอกพีชีแล้ว และกำลังเสวยผลของเอกพีชี สำหรับผลของเอกพีชีนี้จะต้องรักษาผลนี้ไปอีก 3 วัน

วันที่ 25 กรกฎาคม 2506 วันนี้มีอาการประหลาดมาก ตอนเช้าเริ่มทำพระกรรมฐาน ฉันข้าวเสร็จเข้าห้องจับอารมณ์กรรมฐาน เอาจิตเข้าอภิญญาผลสมาบัติ ใช้เวลาไปเพียง 10 นาที แต่เข้าแล้วก็เข้ากัน เลยทรงตัวดิ่ง มีคนมาเคาะประตูเรียก แกเคาะเบา ๆ เฉยก็เลยเคาะดัง ก็เลยต้องลุกไป ต้องวางอารมณ์ทรงอารมณ์ไว้เพียงแค่ปฐมฌาน แต่ขณะที่คุยอยู่กับแขก จิตก็ทรงอยู่ 2 ระยะ คือ ในขณะที่แขกพูด ใช้อารมณ์ปฐมฌาน ขณะใดที่คุยกับแขกใช้อารมณ์อุปจารสมาธิ แต่พอแขกผ่านไปก็เริ่มทำใหม่ ใจก็โปร่ง มีอารมณ์เป็นสุข ถึงแม้ว่าใครเขาจะมาคุย เขาจะมาขัดคอก็ไม่มีอารมณ์กระทบกระทั่ง มันโปร่งสบาย ๆ อารมณ์เย็น ๆ มีความสุขเหมือนกับนั่งอยู่ในนิพพาน

เมื่อแขกไปแล้วก็เห็นองค์สมเด็จพระพิชิตมาร แล้วก็บรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายที่นิพพานไปแล้วมากมาย พร้อมทั้งเทวดาและพรหม มากันเยอะไป

หมด ทั่วจักรวาลเต็มจักรวาล ไปทางไหนก็เห็นเต็มไปหมด ไม่มีจุดว่าง สมเด็จพระพิชิตมารตรัสว่าจงทำวิปัสสนา ท่านว่าอย่างนั้นนะ ท่านบอกว่าให้ทำวิปัสสนา ขณะทำวิปัสสนาให้จับอริยสัจ พอจับอริยสัจแล้วก็จับสังโยชน์เข้ามาเทียบกับอริยสัจ และก็มาใช้อารมณ์ตัดอวิชชา คือฉันทะกับราคะ ทำอย่างนี้พอจิตทรงตัวดี มีความสบาย มีความโปร่งแล้ว ก็มีเสียงบอกว่าเวลานี้เธอเหลือแต่มานานุสัยเท่านั้น มานานุสัยก็คือมานะที่เป็นตัวอนุสัย ความจริงตัวมานะนั่นมีนิด ๆ หน่อย ๆ การถือตัวถือตน ท่านบอกว่าเหลือแต่มานานุสัยกับอะไรอีกอย่างหนึ่ง จำไม่ได้ ได้ยินเสียงเท่านั้นแล้วจิตโปร่งสบาย

ต่อมาปรากฏนิมิตเห็นคนถือมีดมา 2 เล่ม เขาโยนให้เล่มหนึ่ง แล้วก็พูดว่าลุกขึ้นมาสู้กัน ถ้าเก่งจริงก็เชิญลุกขึ้นมาสู้กัน ท่านบอกว่าเราไม่เอา เมื่อเขาอยากจะฟันก็ตามใจ เชิญ ก็บอกเขาว่าเชิญสิคุณ อยากจะฟันแขนฟันขา ผ่าอกก็ตามใจ เวลานี้ฉันไม่เอาขันธ์ห้านี่ ฉันเกลียดมันเต็มทีแล้ว ถ้าเธอต้องการช่วยสับให้มันพังเสียเดี๋ยวนี้ฉันจะมีความสุข พอพูดจบคนนั้นเขาก็พูดว่าแล้วกัน เราเสียท่าเสียแล้ว เราโดนพระอรหันต์เล่นงานเอาเสียแล้วหรือนี่ นี่เราแย่จริง ๆ พระองค์นี้เรานึกว่าเป็นพระธรรมดา จะลองดูสักหน่อย ที่แท้กลายเป็นพระอรหันต์ไปเสียแล้วหรือนี่

วันที่ 26 กรกฎาคม 2506 เวลาเช้า เดินทางไปนครสวรรค์ อารมณ์มีความผ่องใสเป็นกรณีพิเศษ นั่งรถไปลมโชยมา ใจสบาย อารมณ์ผ่องใส ใครเขาจะคุยกันไม่มีความสนใจ ถ้าเขาถามก็หันไปพูดกับเขา ถ้าเขาไม่ถามใจก็สบาย เวลานี้ใช้วิปัสสนาญาณตัดปัญจขันธ์เป็นอารมณ์ ไม่มีความรู้สึกว่าขันธ์ของเรา ขันธ์ห้าของเรา ไม่ว่าขันธ์ห้าของใคร มันไม่เป็นตัวเป็นตน มองแล้วมันมีสภาพเหมือนอากาศธาตุ ถ้าจะไปดูเวลาที่มันรวมตัว มีความรู้สึกมันคล้าย ๆ สุนัขเน่า ไม่มีความเยื่อใย ท่านกล่าวว่าวันนี้มีความสุขที่สุดในชีวิต ซึ่งไม่เคยมีในกาลก่อน มันมีความสุข เยือกเย็น มีอารมณ์เบา จัดว่าเป็นนิรามิสสุข คือ

สุขไม่อิงอามิส ไม่อิงวัตถุ ไม่อิงสีสัน วรรณะ ไม่อิงอารมณ์ใดทั้งหมด มันสุขเพราะจิตว่างจากอุปาทานขันธ์

เมื่อกลับมาถึงวัดเวลา 13 น. เศษ เวลานั้นได้พบองค์สมเด็จพระทศพลโปรดมาให้โอวาทว่า พระโสดาบันนั้นเป็นผู้มีสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานถึงฌานสี่ เมื่อจิตมั่นแล้วมีปัญญาเล็กน้อย ในการพิจารณาขันธ์ยังคงมีความหวั่นไหวอยู่ อารมณ์ของพระโสดาบันยังมีความหวั่นไหวอยู่มาก ท่านบอกว่ามากกว่าความมั่นคง คือ ท่านกล่าวว่า มีความหวั่นไหวมากกว่าความมั่นคง แต่ว่าสิ่งใดที่ได้แล้วไม่มีกลับถอย เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย ถ้าเป็นฆราวาสก็มีศีลห้าบริสุทธิ์ ถ้าเป็นพระ ก็มีศีล 227 บริสุทธิ์ แต่ว่ายังมีการทรงอกุศลกรรมที่ไม่เป็นโทษอยู่ มีรัก มีร่วมรัก มีบุตร มีโกรธ แต่ไม่ด่าหรือไม่ทำร้ายอย่างนัก แล้วก็ยังมีความต้องการความร่ำรวยในทรัพย์ ติดในทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรม เป็นต้น

พระสกิทาคามีก็มีจิตเหมือนกันกับพระโสดาบันขั้นเอกพีชี แต่ว่ากิเลสทั้งหลายเบาหน่อย อารมณ์ในด้านกามราคะมันด้านจริง ๆ อารมณ์ในโลภะความโลภไม่มี คิดอย่างเดียวว่าทรัยพ์สินเท่าที่จะพึงมีอยู่ เราจะทำทรัพย์สินนั้นให้เป็นส่วนสาธารณประโยชน์ทั้งหมด คือเป็นประโยชน์ในด้านพระพุทธศาสนาด้วย เป็นประโยชน์ในการสงเคราะห์ด้วย เรียกว่า ทำกันให้หมดทุกอย่างเท่าที่จะพึงทำได้ การเก็บเงินไว้ไม่มี ทรัพย์สินใด ๆ ทั้งหมดที่มีแจกจ่ายหมด เอาเหลือไว้แต่เพียงใช้ การเก็บเงินไว้ไม่มี ทรัพย์สินใด ๆ ทั้งหมดที่มีแจกจ่ายหมด เอาเหลือไว้แต่เพียงใช้ ของดีที่มีอยู่ไม่เก็บไว้ใช้ทำบุญหมด ดูถึงอารมณ์ของพระโสดาบันและพระสกิทาคามีมีความยินดีในการบริจาคทานเป็นปกติ ไม่อิ่มไม่เบื่อในการบำเพ็ญกุศล ปรารถนาที่จะบำเพ็ญตนให้เป็นให้มีอารมณ์สูงขึ้นไปกว่านั้น

อนาคามีสมเด็จพระบรมครูท่านว่ายังมีโกรธแต่ไม่ผูกโกรธ ยังหวั่นไหวแต่ว่าเกลียดกาม คำว่าหวั่นไหวคือ อารมณ์ยังมีความไหวอยู่นิดหน่อย เมื่อกระทบความโกรธ รู้ว่านี่เขาทำให้เป็นที่ไม่พอใจเรา แต่ว่าหล่นหายไปเลยคือไม่ติดอยู่

กระทบนิดหนึ่ง คำว่าปฏิฆะ แปลว่ากระทบ กระทบนิดหนึ่ง แล้วก็เกิดความไม่พอใจ ความไม่พอใจกระทบปั๊บเกิดปุ๊บหายปั๊บทันที ก็เหมือนกับไม่มีความโกรธ ท่านว่ายังหวั่นไหวอยู่บ้างแต่ไหวนิดเดียว เหมือนกับลมพัดมาใบไม้ไหวแป๊บก็ทรงตัวหยุดนิ่ง นี่จัดเป็นสังขารุเปกขาญาณอย่างสูง ท่านบอกว่าเกลียดกาม คำว่ากามารมณ์ คำว่าเกลียดกาม คือกามระหว่างเพศ เห็นเพื่อนต่างเพศเคยน่ารักเคยน่าใคร่น่าปรารถนา แต่ความรู้สึกคราวนี้เห็นเพื่อนต่างเพศเป็นเหมือนศพในป่าช้า มองดูภายนอก เครื่องแต่งตัว เลยไปถึงหนัง เลยเข้าไปถึงเนื้อ เลยเข้าไปในข้างใน ตับ ไต ไส้ ปอด เลขเข้าไปข้างในเห็นโปร่งไปหมดว่าร่างคนทั้งคนเต็มไปด้วยความน่าเกลียดเหมือนกับศพเน่า หมดความหวั่นไหวคือไม่มีความรู้สึกในการปรารถนาในกามารมณ์ พระพุทธองค์กล่าวต่อไปว่าเธอก็มีความเพียรด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ควรระมัดระวัง เธออาจจะถึงที่สุดภายในพรรษานี้

ทรงกล่าวต่อไปว่า การพิจารณาขันธ์ห้าของเธอทำถูกแล้ว การมุ่งละฉันทะกับราคะคิดว่าไม่มีอะไรนั้นถูก แต่ว่าควรจะพิจารณาระวังทวารทั้งหก ซึ่งมีอารมณ์เกิดจากจักษุ เป็นต้น คือหมายความว่า ตาเห็นรูป หูได้ยิน จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นสัมผัสกาย การถูกต้องสัมผัสอารมณ์ใจครุ่นคิด ทรงกล่าวต่อไปว่า ระวังอารมณ์อันเกิดจากจักษุเป็นต้นไว้ด้วย คิดไว้พิจารณาให้มากจะมีผลมหาศาล

แล้วก็มีพระพุทธโอวาทต่อไป ตอนนี้เป็นพระโอวาทสุดท้ายเพื่อจบกิจท่านทรงกล่าวว่าให้มหาโมคคัลลานะมาสอน แล้วท่านมหาโมคคัลลานะก็กล่าวว่าสมเด็จให้มาสอน เวลา๙.๓๐น. พระโมคคัลลานะมาสอนขั้นที่สุดว่า **จงกำหนดในความไม่มีของขันธ์ห้า ให้ถือว่าขันธ์ห้ามันไม่มี มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มันมีแล้วก็เหมือนกับว่าไม่มี คือไม่สนใจในมันเสียเลย แล้วก็ทุกสิ่งทั้งหมดให้เป็นเอกัคตารมณ์** หมายความว่าขันธ์ห้าก็ดี ธาตุทั้งหลายอย่างอื่นก็ดี มีความรู้สึกว่ามันไม่มีสำหรับเรา คำว่าให้เป็นเอกัคตารมณ์คือ ให้ทรงอารมณ์อยู่อย่างนี้ให้เป็นปกติ

แล้วท่านพระโมคคัลลานะก็บอกให้เพ่งอารมณ์อันจะพึงเกิดจากรูป จากกลิ่น จากเสียง จากรส จากสัมผัส จากอะไรทุกอย่างทั้งหมด ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้สัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสอารมณ์ใจ ท่านบอกว่าทั้งหมดเป็นรูป ท่านว่าทั้งหมดเป็นรูปที่มันไม่มี เสียงก็เป็นเสียงที่มันไม่มี กลิ่นก็เป็นกลิ่นที่มันไม่มี รสก็เป็นรสที่มันไม่มี สัมผัสก็เป็นสัมผัสที่มันไม่มี มันไม่มีตรงไหน ไม่มีตรงที่มันสลายไป รูปเห็นแล้วก็ผ่านไป มันมีสภาพไม่มี อย่าเอาใจไปนึกว่ามันมี ท่านพระโมคคัลลานะบอกต่อไปว่า จงไม่ยึดถือ คือปล่อยไปเสีย ไม่ให้เกาะมันอยู่ ไม่ยินดีกับมันด้วย แล้วก็ไม่ยินร้ายกับมันด้วย ยินดีคือชอบใจ ยินร้ายคือไม่ชอบใจ มันจะไปหาอย่างไรก็ช่าง ทำให้เป็นเอกัคตารมณ์ คือทำให้ให้อารมณ์ทรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง มันจะมีอารมณ์ชิน แล้วก็ตั้งอุเปกขาญาณไว้ว่า คำว่าอุเปกขาแปลว่าวางเฉย มีความรู้สึกไว้ว่าเราจะวางอารมณ์ความเฉยไว้อยู่เสมอ ว่าเราจะไม่ยึดถือสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด เราจะเฉยโดยไม่ยอมยึดอารมณ์อย่างนี้ไว้ แล้วทรงใจให้ผ่องใสในพรหมวิหารสี่ โดยถือว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งหมดควรได้รับความเมตตา ควรได้รับความสงสาร ให้ตั้งใจให้ดีโดยไม่เกียจคร้าน หากไม่มีความประมาท จิตจะพ้นอาสวะ นับตั้งแต่วันนี้ไปครบ 60 วัน ไม่เกิน 60 วัน

(จากหนังสือประวัติหลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี)

พระพุทธโอวาท

พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง

วันที่ 2 สิงหาคม 2506 ตรงกับขึ้น 12 ค่ำ เดือน 9 สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมา มาทรงประทับยืนให้เห็นมีฉัพพรรณรังสีรัศมี 6 ประการผ่องใส แล้วสมเด็จพระจอมไตรก็ตรัสว่า สัมภเกสีเอ๋ย เธอจวนจะเสร็จกิจในพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว กิจอื่นของเธอจะไม่มีอยู่แล้ว มันยังเหลืออยู่นิดหน่อยในระหว่างนี้จงพิจารณาความตายให้มาก อย่าสนใจกับกายของเรา อย่าสนใจกับกายของบุคคลอื่น อย่างสนใจกับวัตถุใด ๆ เราตายแล้วเรานำไปไม่ได้ เธอจงพิจารณาขันธ์ห้าให้ละเอียด อย่าข้ามแม้แต่จุดเล็ก ว่ารูปก็ดี เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ดี มีอะไรบ้างที่เป็นของเรา วางภาระมันเสียให้หมด อย่ากำหนดว่ามันเป็นของเรา เป็นของเรา

ท่านมหากัจจายนะมาบอกว่า การทำจิตพิจารณาขันธ์ห้าละเอียดนั้นได้แก่การเข้าสมาธิให้ถึงที่สุดแล้วพิจารณาขันธ์ห้า ถ้าจิตมันเกิดมีอารมณ์ฟุ้งซ่านในระหว่างที่พิจารณา ให้วางภาระในการพิจารณาเสีย จิตจับสมาธิตามเดิม ให้จิตมีอารมณ์ทรงตัว ให้มันทรงให้มากที่สุดเท่าที่จะทรงได้ จิตใจผ่องใส มีจิตเป็นเอกัคตา คือมีอารมณ์เฉยเป็นหนึ่ง แล้วก็จับจิตถอยลงมาอีกนิดหนึ่ง ใช้อารมณ์คิดพิจารณาขันธ์ห้า ให้ทำถอยหน้าถอยหลังไปอย่างนี้ ไม่ช้าจะจบกิจพระพุทธศาสนา เวลานี้กำลังใจของเธอเหลืออีกนิดเดียว คือ เยื่อใยที่มีความสำคัญมาก นั่นก็ได้แก่อวิชชา คือฉันทะกับราคะ ฉันทะ จงอย่าพอใจในมนุษย์โลก เทวโลกและพรหมโลก ราคะ จงใช้ปัญญาพิจารณาว่า มนุษย์โลก เทวโลกและพรหมโลก ไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรดี มันเป็นที่ขังของความทุกข์

วันที่ 2 สิงหาคม 2506 วันนี้ตอนเช้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าจะได้อย่างช้าอีก 10 วัน อย่างช้านะ แต่ว่าตอนเย็นเห็นองค์สมเด็จ

พระพิชิตมารตรัสว่าอีก 3 วัน อย่างช้าจะได้อนาคามี พระพุทธองค์ท่านทรงมีพระพุทธโอวาทนี้ เคยให้ไว้ว่าการบรรลุนั้นใครจะกำหนดแน่นอนไม่ได้ สุดแล้วแต่การปฏิบัติวันนี้ได้ไปที่เมรุอีก เดินจงกรมแล้วทำจิตใจวิปัสสนา วันนั้นปรากฏว่าฝนตกหนัก กลับมากุฏิ จิตสบายมาก อากาศมันเย็น เกิดความชุ่มฉ่ำทั้งร่างกาย ทำให้จิตเป็นปกติ เมื่อจิตสบายมากสมาธิทรงตัว ท่านเล่าว่ากลับมากุฏิแล้วเข้าอภิญญาผลสมาบัติ ได้เห็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์มาก สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านพระทานโอวาทว่า ขณะนี้เธอถึงอนาคามีผลแล้วตั้งแต่เวลา 19.03 น. เป็นอันว่าในช่วงที่ท่านเดินจงกรมอยู่นั่นเอง อารมณ์ก็เข้าถึงอนาคามีผล

ทรงประทานโอวาทต่อไปว่า ให้ดำเนินต่อไป อย่ายับยั้ง อย่าหยุดแค่นี้ จงอย่าคิดว่าอนาคามีผล จงอย่าคิดว่าเราตายจากความเป็นคน เป็นเทวดา หรือพรหม เราก็ไปนิพพานได้นั้น ถือว่ากิจมันยังไม่เสร็จ มีภาระที่จะต้องทำ ถ้าชีวิตยังทรงตัวอยู่ต่อไป ทำให้มันเสร็จเสียเลย จะได้ไม่ต้องทำต่อไปอีก ท่านบอกว่าควรทำวิปัสสนาให้ละเอียดต่อไปเพื่อมรรคผลเบื้องสูง คำว่าวิปัสสนาให้ละเอียดนี้ไม่รู้จะอธิบายอย่างไร มันเป็นอารมณ์ของกำลังที่เจริญพระกรรมฐานจริง ๆ เคยถามพระมาหลายองค์แล้ว ท่านก็บอกว่ายาก คำว่าวิปัสสนาละเอียดจะพูดให้มันละเอียดตามนั้นมันไม่มีแล้ว พูดไม่ออก แต่ความรู้สึกตามนั้นมันมี

วันที่ 3 สิงหาคม 2506 วันนี้ตอนเช้าเข้าอภิญญาสมาบัติหนัก ได้ผลเป็นพิเศษ เวลาค่ำเมื่อเอนตัวลงนอนเจริญวิปัสสนาต่อ ได้พบพระใหญ่คือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่องค์ท่านใหญ่มาก เห็นจะเป็นพระพุทธกัสสป ท่านสังเกตว่า ถ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระวรกายก็ใหญ่ แต่เวลาพระพุทธกัสสปเสด็จท่านรู้สึกว่าใหญ่กว่ามาก ท่านทรงยิ้ม ตอนนี้หลวงพ่อท่านนั่งเจริญสมาบัติ สังเกตว่าท่านทำทั้งนั่ง ทั้งนอน ทั้งยืน ทั้งเดินจงกรมก็เอา จงกรมมากเมื่อยขา ก็ยืนเฉย ๆ บ้าง นอนบ้าง นั่งบ้างว่าดะ อิริยาบถสี่ไม่คลาด จิตทรง

สมาบัติตลอดวัน ท่านว่ามีไม้ติดหินหลายอัน คือไม้ติดอยู่ที่หินหลายอัน แล้วพระใหญ่มาถึงท่านก็หยิบไม้ไปเกือบหมด เหลืออยู่อันเดียว ท่านจึงได้กราบทูลถามพระใหญ่ท่านว่า ทำไมไม่เอาไปให้หมดขอรับ พระใหญ่ท่านก็บอกว่า อวิชชายังไม่เอาไป จะทิ้งไว้ที่นี่ก่อน มันยังหนา มันยังหนัก ยังไม่เกลี้ยงไม่เกลา ยังไม่สะอาด อวิชชานี่ฉันยังไม่เอาไป จะทิ้งไว้ที่นี่ จะเอาไปเมื่อถึงเวลาสมควร

เช้าวันที่ 4 สิงหาคม 2506 วันนี้แจ่มใสมาก เริ่มตั้งแต่เวลา 9 น. เข้าพระกรรมฐานธรรมดาจนถึงที่สุด แล้วก็ยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์ เข้าอภิญญาผลสมาบัติพบท่านพระโมคคัลลานะ แล้วก็ท่านพระมหากัจจายนะ ท่านอาจารย์ใหญ่จากฝ่ายวิปัสสนาทั้งสอง แล้วก็พบหลวงพ่อปาน ต่อมาก็พบองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงให้โอวาทว่า จิตของเธอเหลือส่วนเพียงอวิชชาเท่านั้น นอกนั้นผ่องใสบริสุทธิ์แล้ว ระหว่างนี้เป็นโคตรภูของอรหัตมรรค

พระองค์ตรัสว่าให้พิจารณาว่า ทุกสิ่งไม่มีอะไรเป็นของจริง เป็นของสมมุติทั้งหมด ไม่มีอะไรแน่นอน ย่อมสลายตัวไปหมด ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง ต้องพลัดพรากจากกันหมด ฟังแล้วก็คิดดูว่าร่างกายของเราเป็นนายก. นาย ข. ชื่อของเราก็เป็นนาย ก. นาย ข. มันก็สมมุติ ร่างกายของเราเป็นชายเป็นหญิงเราก็สมมุติมันมา ร่างกายมันทรงขึ้นมาแล้วมันก็พัง ไม่มีอะไรจะเหลือ สลายตัวหมด แล้วทุกสิ่งร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี ทรัพย์สินทั้งหลายในโลกก็ดี มันไม่ใช่ที่พึ่งของเรา ในที่สุดเราคือจิต ก็ต้องพลัดพรากจากมันไป

แล้วท่านโมคคัลลานะก็อธิบายว่า ให้วิจัยถึงเหตุ เมื่อเห็นของที่เป็นรูปให้วิจัยว่ารูปนั้นมาจากอะไร รูปตัวนี้มันมาจากอะไร รูปที่มีชีวิตมันมาจากธาตุสี่ ธาตุสี่มันทำอย่างไรมันถึงจะเกิด เรามานั่งนึกว่าธาตุสี่นี่มันทรงตัวไหม มัน

ทรงตัว มันเป็นนิจจังหรืออนิจจัง เป็นทุกขังหรือเปล่า ถ้าเราไปยุ่งกับมัน ร่างกายเป็นธาตุสี่สำหรับเรา แล้วมันก็เป็นอนัตตา ธาตุสี่มันสะอาดหรือสกปรก ท่านบอกว่าคน คนมาจากอะไร แล้วมันเป็นคนอยู่ตลอดไปไหม ธาตุสี่มันทรงตัวตลอดไหม คนมาจากอะไร คนมาจากคน แล้วคนที่จะเกิดเป็นคนได้ก็มาจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม มันมาจากความชั่ว การที่จะเกิดเป็นคนได้เพราะอาศัยเราคบความชั่ว กิเลส ตัณหา อุปาทาน และอกุศลกรรม จึงมาเกิดเป็นคน แล้วอยากไปสนใจกับความเป็นคนต่อไปเพื่อประโยชน์อะไร ทำลายความชั่วมันเสียซิ ท่านบอกว่าบ้านเรือนโรงมาจากอะไร ท่านบอกว่าบ้านเรือนโรงมาจากวัตถุธาตุ เป็นชิ้นเป็นอันมาประกอบกันเข้าเป็นบ้านเรือนโรง คนก็เหมือนกัน มาจากอาการ 32 ธาตุ 4 นี่ก็เหมือนกัน มันก็มาจากส่วนหนึ่งที่ผสมกัน แล้วก็พิจารณาหาสภาพความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี่มันไม่มีอะไรทรงตัว มันแตกสลายหมด

พระโมคคัลลานะท่านบอกว่า จงพิจารณาให้เห็น เมื่อเห็นของที่เป็นรูป ให้วิจัยว่ารูปนั้นมาจากอะไร คนมาจากอะไร บ้านเรือนโรงมาจากอะไร แล้วพิจารณาหาสภาพของความเป็นจริงว่ามันต้องแตกสลายหมด แล้วว่าพระอรหัตผลจะมาก่อนเวลาที่คิดไว้ พอฟังขึ้นมาก็ครึ้ม ๆ พอครึ้มปั๊บก็เข้าใจทันทีว่า เอ๊ะ นี่เราบ้าแล้วหรือ เราได้แล้วหรือนี่ ท่านว่าไอ้เจ้าเม่งเอ๋ย ท่านด่าตัวท่าน เอ็งฟังแต่คำพูด เอ็งคิดว่าเอ็งเป็นพระอรหัตผลแล้วหรือ เอ็งนี่มันเลวจัด เจ้าเม่งจงรู้จักตัวว่าเอ็งนี่มีสภาพเพียงกิ้งก่าเท่านั้น จงอย่าทะเยอทะยานคิดว่าเจ้าเป็นช้างสารตัวที่เข้าสู่สงคราม เจ้ายังมีอารมณ์หวั่นไหวคือเจ้ายังแพ้อำนาจของอวิชชาอยู่ สมเด็จพระบรมครูทรงบอกเอง เจ้าจำได้ไหมเจ้าเม่ง ถ้าจำไม่ได้จงฟังข้า ข้าพูดให้เอ็งฟังว่าเจ้ายังแพ้อำนาจของอวิชชาอยู่ ถ้าเอ็งอยากเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระบรมครูห้ำหั่นอวิชชาให้แหลกลาญไป หรือความเป็นพระอนาคามีก็พร้อมแล้ว แค่นี้พร้อม ตอนนี้สู้ยันตาย เอาให้หนัก สู้มานานแล้วยอมตายมานานแล้ว

พอคิดเท่านี้ฉัพพรรณรังสีรัศมีหกประการปรากฏขึ้น เป็นองค์สมเด็จพระบรมสุคต มาไวมาก ทีแรกแต่ก่อนเห็นฉัพพรรณรังสี ประเดี๋ยวหนึ่งพระองค์ก็ปรากฏ นี่เห็นแสงนิดหนึ่ง พระองค์ก็ปรากฏทันทีบอกว่า **สัมภเกสีเอ๋ย ลูกผลข้างหน้าได้แน่ ตัดสินใจอย่านั้นไม่ถูกนะลูกนะ ห้าวห้าญเกินไป เร่งรัดเกินไป ผลจะยับยั้งอยู่แค่นี้ เจ้าจะไม่ได้อรหัตผล** แล้วกัน เราจะบ้าเอาจริง ๆ เสียหน่อย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยับยั้ง ต้องเชื่อ พระองค์พูดอะไรมาทั้งหมดต้องเชื่อทุกอย่าง ก็กราบถวายนมัสการขอประทานอภัย

ตอนหัวค่ำทำได้เล็กน้อยก็ต้องนอนเพราะเพลียจัด เมื่อนอนก็เห็นพระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จก็หายเพลีย อารมณ์หายไปหมด ทำกิจต่อไปถึงตีหนึ่ง ไม่ต้องนอนกันเลย มาถึงตีหนึ่งทำต่อไปอีก คือเวลาตีหนึ่งอารมณ์ตกคืออารมณ์จิตถอนจากฌาณ ลืมตาดูนาฬิกา ตีหนึ่งแล้วหรือนี่ กว่าจะถึงเช้าอีกไม่เท่าไรแล้วนี่ รวบรวมกำลังใจใหม่เข้าอภิญญาผลสมาบัติ วันนั้นทั้งวันเป็นอันว่าไม่ต้องเลิกกัน ท่านยอมตายแล้ว ตอนนี้จะตายให้มันตายไป ในเมื่อวันทั้งวันมันไม่ได้หยุด จิตมันเป็นสุข กลางคืนพอจะพักเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสียอีก แล้วสบายใจ อันอิ่มเอิบ ทำถึงตีหนึ่ง จิตตก ๆ ลืมตา จิตตกคือจิตต้องการจะพัก เมื่อเห็นว่าทำมาถึงนี่ได้ต้องทำสว่างได้ ตัดสินใจเข้าอภิญญาผลสมาบัติ ทำจิตยกจิตปั๊บ นู่นไปปร๋ออยู่ที่นิพพาน ปล่อยให้ร่างกายมันหลับไปตามสบาย มองดูขันธ์ห้าเอ๋ยเจ้าจงหลับไปตามสบาย ถ้าเอ็งเพลียมาก เอ็งจะตายเอ็งจะพังก็เชิญ ถ้าเธอพังเมื่อไร ฉันจะอยู่บนนี้ ฉันจะไม่ลงไป ถ้าตอนเช้าเธอยังไม่พัง ฉันจะลงไปทำกิจอื่นคือหาอาหารมาเลี้ยงเธอ เธอกับฉันมันคนละคนเสียแล้วนะจ๊ะ ฉันอาศัยเธอชั่วคราวเท่านั้น ต่อแต่นี้ไปเธอกับฉันตัดญาติขาดมิตรกัน เธอยังมีลมปราณอยู่เพียงใด ฉันก็ยังทะนุถนอมเธอตามกำลังเพื่อใช้เป็นประโยชน์ เมื่อเธอสิ้นลมปราณเมื่อไร ฉันจะมาอยู่ที่ตรงนี้นะจ๊ะ ที่นี่เขาเรียกกันว่านิพพาน

พอเช้ามืดลงมา เมื่อลงมาแล้ว ร่างกายก็ตื่นขึ้น ใจลงมาก็ตื่นขึ้น เห็น

พื้นชั้นบนเป็นดาดฟ้าสูง ตอนนั้นท่านไปจุดหนึ่งในแดนนิพพาน เป็นพื้นชั้นบนเป็นดาดฟ้าสูง เป็นวิมานที่อยู่ของท่าน วิมานนี่ไปได้ วิมานของท่านมี ท่านไปที่วิมานของท่าน เข้าไปได้แต่ว่าสีมันแจ่มใสไม่เต็มที่ แต่เข้าไปได้ ท่านว่าเห็นดาดฟ้าสูงเราขึ้นไม่ถึง เห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงยืนมาข้างล่าง เห็นพระพักตร์ของท่าน ๆ บอกว่า ไม่เป็นไร ฉันจะช่วย ท่านจะช่วยเอง คนอื่นไม่มีสิทธิ์จะช่วย ตอนนั้นท่านเห็นพระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร ท่านมหากัจจายนะ พระอนุรุทธ์ แล้วก็ท่านอาจารย์ใหญ่ บอกว่าฉันจะช่วย ๆ แต่สมเด็จท่านเสด็จประทับยืนข้างบน พระพุทธองค์ตรัสว่าองค์นี้มาจากพุทธวิสัย ต้องฉันช่วยเอง คนอื่นช่วยไม่ได้ แล้วท่านก็แบมือออกมา แล้วก็หยิบยาชนิดหนึ่งให้ฉันท่านรับเข้ามาฉัน แต่ว่าบ้วนมาเสียก้อนหนึ่ง แล้วคืนเขาไปเสียบ้าง เสร็จแล้วมารู้สึกตัวว่าขึ้นไปอยู่ชั้นบนได้ แต่ว่าขึ้นไปอยู่ด้านนอก มีฝาโปร่งกั้น แลเห็นพระสงฆ์ทั้งหลายเยอะ และองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่ในนั้น ขณะนั้นท่านเปล่งอุทานว่า **สุขัง สุขัง สุปฏิฐิตัง** และจะเข้าไปในห้องที่กั้นนั้น เห็นท่านพระสารีบุตรยืนอยู่หน้าประตู ท่านบอกว่ายังเข้าไม่ได้ ถามท่านว่าที่กระผมยืนอยู่ตรงนี้เขาเรียกว่าเป็นเขตของอรหัตมรรค ในห้องนั้นเป็นเขตของอรหัตผลกราบเรียนท่านว่าเมื่อไรจะเข้าได้ขอรับ ท่านบอกว่า เห็นจะเป็นวันแรม 1 ค่ำกระมัง

แล้วเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็พระอริยสงฆ์หลายรูปถือสายสิญจน์สลับกัน นั่งอยู่ข้างหน้า ท่านสวดว่า **โคตมเกหิ** อย่างนี้เป็นต้นในบทวิรูปักเข ฟังท่านแล้วก็ถามท่านว่าการสวดจะมีผลอย่างไร ท่านบอกว่าการสวดจะได้ให้คนเขาเมตตาเรา ท่านถามท่านพระสารีบุตรว่าจะเอาไปใช้อะไรใช้อะไรได้บ้าง เสกอะไรก็ได้ อธิษฐานให้คนมีเมตตากัน ให้มีความรักกันจะมีประโยชน์ให้โลกมีสันติสุขยิ่งขึ้น มีแต่ความสุข ถ้าคนรักกันทั้งหมดแล้วโลกมันก็มีความสุข

จึงทูลถามต่อว่า เมื่อไรกระผมจะเสร็จกิจเสียทีขอรับ นี่เอาเรื่อยนะ ท่าน

พระสารีบุตรบอกว่าวันแรมเก้าค่ำจะได้เสร็จกิจ ท่านคงขี้เกียจกระมัง ถามบ่อย ๆ ไม่จำเสียที ท่านก็สงสัยเรื่อย ท่านบอกว่าคำภาวนาท่านอาจารย์ใหญ่ให้ใช้ **นิพพานสุขัง** ท่านบอกว่าคำภาวนานี่ควรใช้คำว่า **นิพพานสุขัง** หรือว่าถ้าจะเปล่งอุทานว่า **สุขัง สุขัง สุปฏิฐิตัง** ก็สุดแล้วแต่อารมณ์ แต่ยามปกติให้ใช้คำว่า นิพพานสุขัง ตอน **สุขัง สุขัง สุปฏิฐิตัง** เป็นคำอุทานที่เปล่งออกมาโดยไม่ได้นึก ยามปกติให้ภาวนาว่า **นิพพานสุขัง** ให้เป็นอารมณ์ จิตพยายามนึกตัดอารมณ์อย่างอื่น พอจบแล้วก็ต่อสู้กับอวิชชา หลวงพ่อเห็นจิตของท่านรู้สึกว่าอวิชชาเบาไปไม่แข็งแรง ดูใจวันนี้คือดูจิตของท่านเองว่าวันนี้เหลือจุดมัวอยู่นิดเดียว นอกจากนั้นมีรัศมีหมดแล้ว เหลือจุดมัวอยู่หนึ่งบาง ๆ ท่านบอกว่าดีใจจริง ๆ นอนไม่หลับเลยตลอดคืน

ในระหว่างนั้นเห็นชาวบ้านวิ่งกันไปวิ่งกันมา วิ่งทวนฝนน้ำเชี่ยว มันเป็นภาพนิมิต ชาวบ้านวิ่งทวนกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ท่านมองเห็นหญิงแก่ทำท่าจะตาย บอกแกว่าโยมอย่าวิ่งทวนกระแสน้ำสิ มันลำบาก วิ่งตามน้ำสบาย แกก็ไม่ยอมเชื่อ แกก็ทวนกระแสน้ำกันไป ท่านว่าเรานึกว่าภาพที่เห็นนี้เป็นภาพของบุคคลที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ จะตักเตือนสั่งสอนอย่างไรก็ไม่รู้จักเอา แล้วท่านก็เข้าอภิญญาผลสมาบัติ ตอนนี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า **นี่เธอหลังจากนี้ไปจงเข้าอภิญญาผลสมาบัติทุก ๆ วันนะ จะให้ผลแก่บรรดาประชาชนในปัจจุบันนี้ ในฐานะที่เรามีชีวิตอยู่เพราะอาศัยชาวบ้านเลี้ยง วัดวาอารามที่เราอยู่ ผ้าผ่อนท่อนสไบที่เราใช้ ร่างกายที่เราใช้ อาหารที่เรากินเข้าไป ยารักษาโรค เราอาศัยชาวบ้าน จงใช้อภิญญาผลสมาบัติเป็นปกติ ชาวบ้านที่เขาทำบุญด้วยจะมีผลตอบแทนในปัจจุบัน แล้วก็มีผลมาก** ท่านบอกว่าท่านน้อมรับคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยความปลื้มใจ

วันที่ 5 สิงหาคม 2506 เวลา 2.45 น. ตื่นจากหลับ เจริญสมณธรรมไปถึงตีสี่ พระมา คำว่าพระ ก็หมายถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้มา

แจ้งว่าเราเจริญธรรมให้แจ้ง ถึงไม่รักในฐานะที่ควรรัก ไม่เกลียด ไม่โกรธ ไม่ขัดเคืองในฐานะที่ขัดเคืองอย่างนี้ ชื่อว่าได้อริยผลบริบูรณ์แล้ว เจ้าเป็นพระขีณาสพตั้งแต่เวลา 4 น. วันนี้ (กลางเดือนเก้าพอดี)

เมื่อได้รับพุทธพยากรณ์ว่าตี 4 หมายความว่าเวลานั้นเอง ตัดความเป็นอรหัตผลได้ตรงนั้น พอจิตเข้าถึงอรหัตผล พระพุทธเจ้าก็เสด็จรับรองทันทีนั่นเอง

วันที่ 6 สิงหาคม 2506 ตอนเช้าติดสงสัยในตน เพราะเรื่องความเป็นพระขีณาสพ ตอนนั้นสมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาเสด็จถึงพอดี จึงตรัสให้โอวาทว่า **สัมภเกสี ขึ้นชื่อว่าพระขีณาสพท่านยังมีรำพึง พระขีณาสพมีอารมณ์ อารมณ์ที่กระทบจิต มีอารมณ์แบบอารมณ์ที่ขัดข้องทุกอย่าง แต่ระงับเสียได้ทันท่วงที** นี่หมายความว่าพระอรหันต์นี่ยังมีการรำพึง มีอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต เขาด่ารู้เขาด่า เขาชมรู้เขาชม แต่อารมณ์กระทบประเภทนี้ เมื่อกระทบแล้วตัดทันที นี่อารมณ์ของพระขีณาสพเป็นอย่างนี้ ท่านว่าอย่างนั้น พระขีณาสพไม่ใช่เสาที่ปักเฉย ๆ ที่เรียกว่าพระขีณาสพก็เพราะว่าตัดอารมณ์ที่ขัดข้องได้ทันท่วงที

(จากหนังสือประวัติ หลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี)

คำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิ

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน

ต่อไปนี้จะขอแนะนำเนื่องในการเจริญมโนมยิทธิ คำว่า มโนมยิทธิ นี่เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งในกรรมฐาน 40 เพราะกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มี 40 แบบ แล้วก็ 40 แบบถ้าแบ่งเป็นหมวดก็ 4 หมวด คือ

หมวดที่ 1 สุกขวิปัสสโก

หมวดที่ 2 เตวิชโช

หมวดที่ 3 ฉฬภิญโญ

หมวดที่ 4 ปฏิสัมภิทัปปัตโต

หมวดที่ 1ที่เรียกว่า สุกขวิปัสสโก ท่านแปลว่า บรรลุมรรคผลได้อย่างแบบง่าย ๆ แต่ความจริงแล้วไม่ง่าย ยากมาก แบบสุกขวิปัสสโกนี่เวลาเจริญสมาธิตามที่บรรดาญาติโยมพุทธบริษัททำอยู่ตามปกติ เป็นการทำจิตให้เป็นสมาธิเข้าถึงฌาณสมาบัติ แล้วก็ตัดกิเลส ไม่สามารถจะเห็นผี เห็นนรก เห็นเทวดา เห็นสวรรค์ได้ คือมีทิพจักขุญาณ

สำหรับ เตวิชโช นั้น มีความสามารถพิเศษอยู่ 2 อย่าง คือว่ามีทิพจักขุญาณด้วย สามารถระลึกชาติด้วย

ฉฬภิญโญ (อภิญญาหก) แสดงฤทธิ์ได้ มีหูเป็นทิพย์ มีตาเป็นทิพย์

ปฏิสัมภิทัปปัตโต มีความสามารถคลุมวิชชาสาม และอภิญญาหก มีความฉลาดกว่า

หมวดที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ไม่เหมือนกัน แต่วิธีปฏิบัติคล้ายคลึงกันเอาในกรรมฐานทั้ง 40 มาแยกปฏิบัติเป็นหมวดหมู่

ทีนี้สำหรับการปฏิบัติ ถ้าจะถามว่าอย่างไหนเข้าถึงมรรคผลง่ายกว่ากัน

ก็ต้องเป็นไปตามอัธยาศัยของบรรดาท่านพุทธบริษัท

สำหรับ**สุขวิปัสสโก** พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้สำหรับผู้ที่ต้องการเรียบ ๆ ไม่ต้องการฤทธิ์เดช ทำแบบสบาย ๆ จิตไม่ชอบจุกจิก

สำหรับ**เตวิชโช** นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้สำหรับคนที่อยากรู้อยากเห็น ถ้ามีสิ่งปิดบังลี้ลับอยู่ ทนไม่ไหว ต้องหาให้พบ ค้นให้เห็น

สำหรับ **ฉฬภิญโญ** นั้น สำหรับคนที่ต้องการมีฤทธิ์เดช พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนไว้

สำหรับ **ปฏิสัมภิทาญาณ** หรือปฏิสัมภิทัปปัตโต ท่านมีทั้งฤทธิ์ด้วย มีทั้งความเป็นทิพย์ของจิตด้วย มีความฉลาดด้วย สอนไว้เพื่อคนที่ต้องการรอบรู้ทุกอย่าง

ฉะนั้นการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน จึงเป็นไปตามอัธยาศัยของคน

สำหรับวันนี้จะนำเอาคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนหนึ่งที่เรียกว่า **มโนมยิทธิ** มาแนะนำแก่บรรดาท่านพุทธบริษัท

มโนมยิทธิ นี่คล้ายคลึงกับ **เตวิชโช** แต่ว่ามีกำลังสูงกว่า เป็นกรรมฐานเพื่อเตรียมตัวที่จะปฏิบัติเพื่ออภิญญาหก ต่อไปข้างหน้า

สำหรับ **เตวิชโช** ก็ได้แก่ **วิชชาสาม** ก็มี**ทิพจักขุญาณ** ซึ่งต่างกับ **มโนมยิทธิ** คือว่าท่านที่ได้ทิพจักขุญาณแล้วนั่งอยู่ตรงนี้ สามารถจะเห็นเทวดาหรือพรหมได้ สามารถจะคุยได้ แต่ไปหาไม่ได้ สามารถจะเห็นสัตว์นรก เห็นเปรต เห็นอสุรกายได้ แต่ว่าไม่สามารถจะไปหากันได้ เห็นอย่างเดียว

สำหรับมโนมยิทธิ ใช้กำลังของจิตเคลื่อนออกจากกาย ไปสวรรค์ก็ได้ ไปพรหมโลกก็ได้ ไปนิพพานก็ได้ ซึ่งมีกำลังสูงกว่า ทั้งนี้เพราะว่าถือเป็นส่วนหนึ่งของอภิญญาสมาบัติ

สำหรับประโยชน์ที่จะฝึกพระกรรมฐาน นอกจากที่บรรดาท่านพุทธบริษัทจะเข้าใจว่าการเจริญกรรมฐานนี้ ต้องการสวรรค์ ต้องการพรหมโลก ต้องการ

นิพพานอย่างเดียว ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น มีประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

ถ้าทุกท่านได้มโนมยิทธิแล้วก็ไปฝึกฝนให้คล่อง เมื่อฝึกฝนคล่องแล้ว นอกจากจะยกจิตขึ้นไปสู่ภพต่าง ๆ ก็ยังมีคุณสมบัติ 8 ประการ คือ

1. **ทิพจักขุญาณ** สามารถจะเห็นสิ่งของที่อยู่ในที่ลี้ลับได้ เห็นผีได้ เห็นเทวดาได้ เห็นนรก เห็นสวรรค์ได้ ของที่เราเก็บไว้ในที่ลี้ลับหาไม่พบ เราก็สามารถเอาจิตเข้าไปกำหนดรู้ได้ หรือว่าใครจะแอบแฝงอยู่ที่ไหนเราก็ทราบได้ ถ้าเราต้องการจะรู้ รวมความว่า ไม่มีอะไรเป็นความลับสำหรับพวกที่มีทิพจักขุญาณ

และถ้าหากว่าจะใช้ทิพจักขุญาณนี้ประกอบอาชีพ ถ้าทิพจักขุญาณมีความเข้มข้นขึ้น เข้าถึงฌาณ 4 และก็ได้ อตีตังสญาณ อนาคตังสญาณ มันจะได้ไปเอง ถ้าเราจะประกอบอาชีพเราก็สามารถจะรู้ได้ว่า อาชีพที่เราประกอบข้างหน้ามันขาดทุนหรือกำไร จะทำอะไรก็ได้

ถ้าเป็นนักศึกษา ถ้ามีกำลังจิตเข้มข้นจริง ๆ สามารถจะเดาข้อสอบ (ไม่ต้องเดาละดูเลย ดูข้อสอบเลย ก่อนที่ครูจะเขียนน่ะ) อนาคตังสญาณ จะสามารถรู้ข้อสอบที่ครูจะออกมาได้ ถ้าหากว่าจิตยังคล่องไม่ถึง มีความเข้มข้นไม่ถึง เวลาจะสอบถ้าตอบไม่ได้ ตัดสินใจใช้กำลังสมาธิช่วยสัก 2 นาที คิดว่าถ้าจะตอบยังไงถึงจะถูก ขอให้ตัดสินใจไปตามนั้น มันตัดสินใจเองแล้วก็ถูกต้อง

อย่างนี้นักเรียนนักศึกษาในกรุงเทพฯ ใช้มาหลายพันคนแล้ว เวลาเข้ามหาวิทยาลัยเธอตอบไม่ได้ เธอก็เดาอย่างนี้ แต่ไม่ใช่เดานะ เดาเฉย ๆ ไม่ได้นะ ต้องใช้กำลังใจที่เขาเรียกว่าทำจิตเข้าไปถึงนิพพานก่อนและก็นั่งอยู่ในนั่น ขอพระพุทธเจ้าว่าจะตอบอย่างไร ตัดสินใจไปตามนั้น อย่าถามท่านไม่ได้นะ ถามท่านไม่บอก แต่ว่าจะรู้ด้วยกำลังของจิตที่เป็นทิพย์

แบบนี้เขาใช้กันเยอะแล้ว ถ้าจะถามว่าทำได้หรือ นี่มันสายไปแล้ว เขาทำได้มากแล้ว อันนี้เป็นประโยชน์ในทางโลก ใช้ได้มากกว่านี้

เมื่อกี้พูดถึงทิพจักขุญาณ และก็ญาณที่ 2 ที่จะได้จากมโนมยิทธิ ก็คือ จุตูปปาตญาณ

2. จุตูปปาตญาณ ที่เขาบอกว่าจะรู้เห็นคนหรือสัตว์ หรือว่าได้ยินชื่อคนหรือสัตว์ เราสามารถรู้ได้ทันทีว่าคนพวกนี้ก่อนเกิดมาจากไหน ถ้ารู้ว่าใครเขาตายเขาแจ้งว่าคนนั้นตาย สัตว์ตัวนี้ตาย เราก็จะทราบได้ว่าผู้ตายนี้เวลานี้ไปอยู่ที่ไหน อันนี้เขาเรียกว่า จุตูปปาตญาณ

3. ปุพเพนิสวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติ สามารถจะทบทวนชาติต่าง ๆ ที่เราเกิดมาได้ทั้งหมดว่าเราเคยเกิดมาแล้วกี่ชาติ แต่กี่ชาติที่นับไม่ไหวนะ ว่าเคยเกิดมาแล้วกี่แสนชาติดีกว่า เคยเกิดเป็นอะไรมาบ้างเราสามารถจะรู้

4. เจโตปริยญาณ เขาแปลว่า สามารถรู้อารมณ์จิตของบุคคลอื่น หมายความว่าคนที่นั่งอยู่ที่นี่ก็ดี ถ้ายังไม่มาก็ดี เราจะรู้ว่าเขาคิดอะไร เราสามารถจะรู้ได้ทันที

5. อตีตังสญาณ สามารถรู้เหตุการณ์ในอดีตของคนและสัตว์และสถานที่ได้ ว่าก่อนนั้นเขาทำอะไรมาหรือมีสภาพเป็นอย่างไร

6. อนาคตังสญาณ รู้เหตุการณ์ในอนาคต

7. ปัจจุบันนังสญาณ ญาณนี้สำคัญมาก รู้กฎของกรรมที่ทำให้คนมีความสุข หรือความทุกข์ เราก็ดี บุคคลอื่นก็ดี ซึ่งกำลังมีความสุขอยู่เพราะผลความดีอะไรให้ผล ที่มีความทุกข์อยู่เพราะความชั่วอะไรให้ผลทำมาแล้วในอดีต ถ้าหากรู้ว่าญาณนี้ได้ความหนักใจ ความกลุ้มใจไม่มี

รวมความว่า มโนมยิทธิ นอกจากจะยกจิตไปสู่ภพต่าง ๆแล้ว ยังมีคุณสมบัติอีก 8 ประการ และก็พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน อุทุมพริกสูตร เฉพาะอย่างยิ่งท่านกล่าวถึง วิชชาสาม ท่านบอกว่า

ท่านผู้ใดสามารถกระทำจิตไปสู่ภพต่าง ๆ คือว่าไปสวรรค์ก็ได้ ไปนรกก็ได้ ไปพรหมก็ได้ ไปนรกเปรกอสุรกายได้ ชื่อว่าถึงแก่นของพระศาสนา

เมื่อบุคคลปฏิบัติกิจเข้าถึงแก่นของพระศาสนาแบบนี้ ถ้าปฏิบัติด้านวิปัสสนาญาณ ท่านบอกว่า

ถ้ามีบารมีแก่กล้า จะเป็นอรหันต์ภายใน 7 วัน

ถ้ามีบารมีอย่างกลาง จะเป็นอรหันต์ภายใน 7 เดือน

ถ้ามีบารมีอย่างอ่อน จะเป็นอรหันต์ภายใน 7 ปี

คำว่าบารมี ก็หมายถึง กำลังใจ กำลังใจที่เราจะเอาจริงหรือไม่เอาจริง ถ้าเราใช้กำลังส่วนนี้ไปช่วยวิปัสสนาญาณ หรือนำวิปัสสนาญาณมาใช้ ก็จะเป็น **พระโสดา สกิทาคา อนาคา อรหันต์**

และก็เป็นที่น่าเสียดายที่มีกำลังพอแต่ไปใช้กำลังอย่างอื่นอยู่ ถ้ามุ่งต้องการความเป็นพระอริยเจ้าจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าต้องการพระโสดาบันละก็ อย่างช้าไม่เกิน 1 เดือน ช้ามากเกินไป แต่ว่าคนขี้เกียจก็เร็วมากเกินไป ใช่ไหม ถ้าขี้เกียจ 1 เดือนนี่ เร็วมากเกินไป ถ้าขยัน 1 เดือน ช้าเกินไป เร็วมากเกินไป

พระพุทธเจ้าไม่ได้หมายถึงว่าเป็นพระโสดาบัน ท่านพูดถึงอรหันต์เลย **ถ้ามีความเข้มข้นในการปฏิบัติที่เรียกว่า บารมีแก่กล้า จะเป็นพระอรหันต์ภายใน 7 วัน**

ถ้ามีกำลังใจเป็นอย่างกลางที่เรียกว่า อุปบารมี คือกำลังใจอย่างกลาง จะเป็นอรหันต์ภายใน 7 เดือน

ถ้าขี้เกียจมากหน่อย แต่ว่าทำไม่เลิก ทำบ้างไม่ทำบ้าง วันหนึ่งก็ไม่เว้นละ ทำมากทำน้อย สลับกันไป อย่างนี้ไม่เกิน 7 ปี

แต่ว่ามีเยอะเหมือนกัน ที่ได้ไปแล้วไม่ใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้เฉพาะกิจส่วนนี้ยังดีกว่า เพราะหายสงสัย

ที่พระพุทธเจ้าสอนวิชานี้ไว้เป็นวิชาขั้นต้นของ อภิญญา ก็เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงเทศน์บอกว่า

คนเราตายไปแล้วมีสภาพไม่สูญ ถ้าสร้างผลของความชั่ว ผลของความชั่วจะให้ผล คือไปนรก จากนรกก็ต้องมาเป็นเปรต จากเปรตแล้วก็มาอสุรกาย

จากอสุรกายมาเป็นสัตว์เดียรัจฉาน

สัตว์เดียรัจฉานนี่เป็นนานหน่อย ต้องเสวยบารมีมาก ฆ่าสัตว์กี่ตัว สัตว์ประเภทใดบ้าง ต้องเกิดเป็นสัตว์ประเภทนั้น เท่าชีวิตที่เราฆ่า ฆ่ายุงไปเท่าไรเอาแค่ยุงอย่างเดียวก็พอมั้ง

หลังจากเกิดเป็นสัตว์เดียรัจแล้วก็มาเกิดเป็นมนุษย์ กรรมชั่วที่เราทำไว้จะให้ผลเพียงเศษ เช่น

ทำปาณาติบาต ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต หรือทรมานสัตว์ เป็นปัจจัยให้คนมีอายุสั้น เพราะทำเขาไว้มาก หรือว่าป่วยไข้ไม่สบาย มีร่างกายทุพพลภาพ สุดแท้แต่กฎของกรรม

กรรมของอทินนาทาน ลักขโมยยื้อแย่งทรัพย์สมบัติของบุคคลอื่น เป็นเหตุให้ทรัพย์เสียหายจากไฟไหม้บ้าง ลมพัดบ้าง น้ำท่วมบ้าง ถูกโจรลักขโมยบ้าง

กรรมของกาเมสุมิจฉาจารที่เราละเมิด เป็นเหตุให้คนในปกครองว่ายากสอนยาก คนที่มีลูกดื้อ ๆ จำให้ดีนะ เคยทำกรรมนี้มาแล้ว จะให้พระช่วยได้อย่างไร และ

กรรมของมุสาวาท เราพูดจริง แต่ไม่มีใครเขาอยากฟัง

เศษกรรมของการดื่มสุราเมรัย ทำให้เป็นโรคเส้นประสาท หรือโรคบ้า

ทีนี้ถ้าอาการทั้ง 5 อย่างนี้เกิดขึ้น อย่าไปโทษใคร ถ้าเราได้ **ยถากรรมมุตาญาณ** เราจะทราบ ว่ากรรมประเภทนี้ที่ทำให้เราลำบากทำไว้ตั้งแต่เมื่อไร และก่อนที่จะได้รับเศษของกรรมเราได้รับโทษของกรรมใหญ่ที่ไหนบ้าง ลงนรกมากี่ขุม ท่องเที่ยวนรกแสนสบาย มีความสุขมีที่อยู่ที่อาศัย พญายมเอาอกเอาใจ ไม่ต้องการให้พ้นจากนรกนี่ดีมีวาสนาบารมีสูง

ออกจานรกขุมใหญ่ ออกจากนรกบริวาร ผ่านยมโลกียนรกอีก 10 ขุม ออกจากยมโลกียนรกอีก 10 ขุม ผ่านเปรตอีก 12 ลำดับ จากเปรตมาผ่าน

อสุรกาย จากอสุรกายมาเป็นสัตว์เดียรัจฉาน กว่าจะเกิดมาเป็นคนที่มีความสมบูรณ์มาก พระพุทธเจ้าตรัสแล้วหลายสิบองค์ อันนี้เป็นกฎของความชั่วที่เราพึงจะรู้ได้ด้วยกำลัง **มโนมยิทธิ** ที่ญาตโยมพุทธบริษัทปฏิบัติกัน

ด้านของความดีที่เราจะพึงทราบจาก **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เราจะทราบว่าเราเคยเป็นเทวดามาแล้วกี่ครั้ง เคยเกิดเป็นคนมาแล้วเท่าไร แล้วเคยเกิดมาเป็นมนุษย์มาแล้วเท่าไร ความเป็นมนุษย์ชาติไหนมีความสุขมา ชาติไหนมีความทุกข์มาก ชาติไหนมีฐานะอย่างไร อย่างนี้เราทราบได้

ทีนี้อยากจะทราบว่าบุญที่เราทำมาตั้งแต่ต้นจนถึงวันนี้ บุญประเภทนี้จะให้ผลเราขนาดไหน สมมุติว่าถ้าเราตายขณะนี้ เราจะเป็นเทวดาหรือจะไปเป็นพรหมหรือจะไปนิพพาน เราพิสูจน์ได้เลย บุญทำวันนี้พิสูจน์วันนี้ได้ว่าบุญวันนี้จะส่งผลไปถึงไหน

ถ้าจะถามว่าถ้าปุบปับตายจะมีวิมานอยู่ไหม ถ้าเคยทำบุญก่อสร้างเกี่ยวกับการสร้างวัดศาลา สร้างสาธารณประโยชน์ แม้แต่เขาสร้างโบสถ์ 1 หลัง เราทำบุญไป 1 บาท และทำด้วยความเต็มใจ วิมานก็ปรากฏแล้ว คือว่าทำในทันทีวิมานจะปรากฏทันที

ที่กล้าพูดอย่างนี้ เพราะว่าทุกท่าน หรือหลาย ๆ ท่านกำลังเจริญมโนมยิทธิ และก็หลายท่านที่ได้แล้วสามารถพิสูจน์ได้ทันที ก็มาตัดสินใจทำบุญไว้ตั้งแต่เมื่อไรก็ตามเถอะไม่สนใจ วันนี้หรือก่อนวันนี้ทำบุญเนื่องในการก่อสร้างสาธารณประโยชน์ วิมานจะปรากฏก่อน เราสามารถจะไปดูวิมานได้ทันทีว่าวิมานเราอยู่ที่ไหน

ทีนี้วิมานนี่อยู่ตามกำลังของบารมี หรือตามกำลังของบุญที่ทำ ถ้ากำลังบุญของท่านถึงขั้น **กามาวจรสวรรค์** วิมานก็จะตั้งอยู่ที่สวรรค์ กำลังบุญของท่านถึงขั้นของพรหม วิมานจะตั้งอยู่ที่พรหม กำลังบุญความดีของท่านถึงขั้นนิพพาน วิมานก็อยู่ที่นิพพาน คอยอยู่แล้ว ตายเมื่อไรถึงเมื่อนั้น อันนี้พูดถึง

ผลที่จะพึงได้

ต่อไปก็ขออธิบายถึงวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ที่บอกไว้แล้ว 4 หมวด คือ **สุกขวิปัสสโก เตวิชโช ฉฬภิญโญ ปฏิสัมภิทัปปัตโต** อันนี้ใช้แนวสมาธิเหมือนกันแต่ใช้กำลังไม่เท่ากัน อันนี้ต้องระวังให้มากนะ กำลังขึ้นต้นไม่เท่ากัน ถ้าใช้กำลังขึ้นต้นผิด ไม่มีผล

สำหรับ **สุกขวิปัสโก** นี่ท่านเริ่มเจริญสมาธิเล็กน้อย ควบคู่กับวิปัสสนาญาณ

แต่ว่าเรื่องศีลมีความสำคัญมาก ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ สมาธิไม่มีผล อย่างวันนี้ท่านฝึกมโนมยิทธิ หากว่าศีลของท่านไม่บริสุทธิ์มาก่อน หรือว่าท่านไม่แน่ใจในความบริสุทธิ์ของศีล เวลาสมาทานศีล ก็ขอให้ตั้งใจสมาทานด้วยความเคารพจริง ๆ ว่าเราจะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ถ้าหากว่าท่านไม่มั่นใจในศีล พอไปถึง**พระจุฬามณี** เขาไม่เปิดประตูให้เข้า อย่างนี้ครูผู้ฝึกเขาจับได้แน่

ศีลดีพอสมควร แต่ไม่มั่นใจ คือศีลบกพร่อง ทางจุฬามณีเขาไม่เปิดประตูให้ข้าเด็ดขาด ทำยังไงเขาก็ไม่ยอมให้เข้า ถ้าเราไม่สามารถจะผ่านจุฬามณีได้ก็ไปที่อื่นไม่ได้เหมือนกัน

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่มั่นใจในศีลของท่านว่า ที่ผ่านมาแล้วศีลจะดีพอควรไหม เวลาสมาทานก็จงคิดว่าเวลานี้เราเป็นผู้บริสุทธิ์ แต่ว่านับตั้งแต่เวลาสมาทานไปจนกว่าจะไปจากที่นี้ ศีล 5 เราไม่มีโอกาสจะขาด ใช่ไหม เราฆ่าใครเขาได้เล่า ลักขโมยใครเขานี้ไม่แน่นะ อย่าไปล้วงกระเป๋าเขานะ บอกว่าผมไม่ลัก แต่ผมล้วงกระเป๋าเขาอย่างเดียว

เป็นอันว่าทุกคนถือว่าศีลบริสุทธิ์ นี่เป็นพื้นฐานใหญ่

แล้วเวลาทรงสมาธิ สำหรับสุกขวิปัสสโก ก็ใช้สมาธิเล็กน้อย เริ่มต้นควบกับวิปัสสนาญาณ มโนมยิทธิจริง ๆ เขาเริ่มต้นด้วยฌาน 4 แต่ว่าการเริ่มต้นด้วยฌาน 4 นี่ลำบาก จึงลดลงเหลือกำลังอุปจารสมาธิเท่าวิชชาสาม

ฉะนั้นเวลาเริ่มต้น ขอทุกท่านใช้กำลังสมาธิแค่อุปจารสมาธิ ถ้าถึงฌาน

สมาบัติ กำลังสูญเกินไปเลยความเป็นทิพย์ ถ้าต่ำไปก็ไม่ถึงความเป็นทิพย์

เหมือนกับกำแพงที่มีช่องน้อย ๆ อยู่ช่องหนึ่ง ถ้าเรามองตาสูงกว่าช่อง เราก็มองไม่เห็น ต่ำกว่าช่องเราก็มองไม่เห็น เราต้องมองให้พอดี ๆ จึงเห็น

สำหรับ **ทิพจักขุญาณ** ก็เหมือนกัน จิตจะเกิดเป็นทิพย์ ตอนจิตเข้าสู่อุปจารสมาธิเท่านั้น ถ้าจิตเลยไปถึงฌาน ความเป็นทิพย์ก็ดับ ถ้าต่ำกว่าฌาน ความเป็นทิพย์ก็ดับ

ถ้าจะถามว่า **อุปจารสมาธิ**ทำอารมณ์ขนาดไหน ก็ขอตอบแบบตรงไปตรงมาว่าใช้อารมณ์แบบปกติธรรมดา เวลาภาวนาอยู่ การภาวนานี่คู่กับลมหายใจเข้าออก เพราะว่าลมหายใจเข้าออกทำให้จิตเป็นสมาธิ ทำให้จิตมีกำลัง **สมาธิ** เขาแปลว่า ตั้งใจ

สำหรับคำภาวนาใช้ภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** คำภาวนา **นะ มะ พะ ธะ** ทำให้กำลังจิตเป็นทิพย์ แต่ว่าคำภาวนาทำให้จิตนี่เป็นทิพย์มีหลายสิบแบบ ไม่เฉพาะแต่ **นะ มะ พะ ธะ** อย่างเดียวนะ

แต่ว่าที่เลือกเอา **นะ มะ พะ ธะ** มาใช้ก็เพราะว่าแบบอื่น ถ้าเราสามารถจะรู้ได้ เห็นได้ ไปได้ ไปท่องเที่ยวในภาพต่าง ๆ ได้ แต่คนข้าง ๆ ถามไม่ได้ ต้องจบกิจเรื่องนั้นแล้วกลับมาจึงจะคุยกับคนข้าง ๆ ได้

สำหรับ **นะ มะ พะ ธะ** นี่ ขณะที่เราไปพบอะไรที่ข้างบน หรือที่ไหนก็ตาม นรกก็ตาม สวรรค์ก็ตาม พรหมโลกก็ตาม คนข้าง ๆ จะถามได้ทันที แล้วจะตอบได้เลย ทางโน้นตอบมา ฝ่ายนี้ก็พูด พูดรู้เรื่องกันได้ตลอด

แบบนี้ควานหามา 23 ปี กว่าจะพบ และแบบอื่น ๆ เป็นของไม่ยาก แต่ว่าเป็นเรื่องสงสัยของคน ผู้ถามอยู่ข้าง ๆ ต้องการจะรู้ว่าพ่อฉันตาย แม่ฉันตาย ไปอยู่ที่ไหน หลับตาปื๋ออยู่นาน ลืมตามาก็บอก ทีนี้คนข้าง ๆ อาจจะสงสัยหมอนี่อาจจะโกหกก็ได

สำหรับ มโนมยิทธิแบบนี้ ปัจจุบันใช้ **นะ มะ พะ ธะ** คนข้าง ๆ จะถามได้ทัน และก็เราผู้ไม่รู้ ถ้าไปพบคนตาย จะต้องถามก่อนที่ท่านจะตายรูปร่าง

ลักษณะเป็นอย่างไร แสดงให้ดูก่อน ขณะที่ป่วยลงเปลี่ยนแปลงไปแบบไหน ชี้ให้เห็นชัดว่าคนที่ถามเขารู้เวลานั้น เอาเฉพาะอาการที่รู้ เราก็จะบอกได้ตามปกติว่ามันชัดเจนดี เขามีโอกาสซัก ซักได้ทั้งที่ยังไม่ถอนจากฌานแบบนี้มีประโยชน์มาก

ฉะนั้นเวลาปฏิบัติของบรรดาท่านพุทธบริษัท ทำอารมณ์ตามแบบปกติ ไม่ต้องทำจิตให้มันเครียดเป็นฌาน อย่าลืมนะ ถ้าเป็นฌานไม่มีผล คือใช้คำภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** ถ้าจะควบคู่กับลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้าก็นึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกก็นึกว่า **พะ ธะ** เอาแบบสบาย ๆ นะ อย่าให้เหนื่อย อย่าไปเร่งรัดลมหายใจ อย่าบังคับลมหายใจ อย่าให้เร็วเกินไป อย่าให้ช้าเกินไป ปล่อยลมหายใจไปตามปกติ แค่นึกตาม เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ธะ** เอาแค่นี้นะ

แล้วเวลาที่ยังไม่มีใครเข้าไปแนะนำ จงอย่าไปนึก อยากรู้ อยากเห็นอะไรเป็นอันขาด เพราะว่าถ้านึกอยากรู้อยากเห็นตอนนั้น จิตซ่านไม่เป็นสมาธิ

และก็มีปัญหาอันหนึ่งที่บรรดาท่านพุทธบริษัทยังสงสัย เวลาที่ผู้แนะนำเขาปล่อยให้นั่งภาวนา ประมาณ 15 นาที ตอนนี้เราก็รู้ลมหายใจเข้าออกด้วย รู้คำภาวนาด้วย จิตก็อดซ่านไม่ได้เป็นของธรรมดา ภาวนารู้ลมหายใจเข้าออกไปสัก 2–3 นาที ก็เผลอไปคิดเรื่องอื่นเข้ามาแทน ถ้านึกขึ้นมาได้ก็กลับดึงเข้ามาใหม่

ถ้าอาการจิตเป็นอย่างนี้ละก็ ขอบรรดาท่านพุทธบริษัทอย่างเพิ่งคิดว่าเราชั่ว ถือว่าที่ทำไปนั้นไม่ชั่วแล้วก็ไม่ผิด มันเป็นเรื่องธรรมดาของจิตชอบคิดเรื่องอื่น แต่ว่าถ้าไปคิดเรื่องอื่นแทนที่ ถ้าเรารู้ตัวก็ดึงกลับมาใหม่ ถ้าจิตอยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ มันเป็นแบบนี้แหละ เพราะยังไม่ได้ฌานสมาบัติ ถ้าจิตจะทรงตัวจริง ๆ ต้องเป็นฌานสมาบัติ

ทีนี้พอได้เวลาก็จะมีผู้เข้าไปแนะนำโดยตรง วิธีนี้ถ้าปล่อยให้ปฏิบัติธรรมดานะ พระเคยทำมาแล้ว 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง บางองค์ 40 ปีไม่ได้ ตายไปเลย

ตายไปเยอะ ไม่ใช่เรื่องเล็กนะ เป็นเรื่องใหญ่มากเดิมทีเดียว ต้องขึ้นต้นด้วยฌาน 4 ทีนี้กว่าจะได้ฌาน 4 เขี้ยวเหี้ยน กินหญ้าต่อไปไม่ได้แล้ว

ต่อมาท่านเจ้าของท่านมาแนะนำบอกว่า **ปฏิบัติอย่างนี้ (แบบเก่า) มันไม่มีผล เพราะว่ากำลังของคนไม่พอ** ท่านก็แนะนำ บอกว่า ให้ขึ้นต้นด้วย**อุปจารสมาธิ ใช้กำลังของวิชชาสามแทน** การใช้กำลังของวิชชาสามแทนนี้ก็อ่อนไปหน่อย การเคลื่อนไหวตัวรู้สึกตัวน้อย ๆ เป็นที่น่าสงสัย

ถ้าหากว่าใช้กำลังเดิม คือกำลังของฌาน 4 เวลามันออก มันรู้เหมือนออกจากกระบอกไม้ มันพุ่งตรงออกจากโพรงไม้ หรือออกจากถ้ำ มันรู้ตัวเลยก็จะปรากฏชัดเป็นแสงสว่างในอากาศ แสงสว่างเป็นลำบ้าง เป็นแสงทั่วไปในอากาศบ้าง จะปรากฏเห็นกายข้างในมันพุ่งตรงออก ไปไหนก็มีความรู้สึกเหมือนเราไปเอง

แต่ว่ากำลังแบบนี้ เวลานี้ท่านพุทธบริษัทยังรับไม่ได้ กว่าจะรับได้ก็ใช้เวลาเป็นเดือน หรืออาจจะเป็นปี ที่สอนมาแล้วระยะต้นเมื่อปี 2508 ได้มาประมาณ 80 คน หลังจากนั้นมาอีก 10 ปี ไม่มีใครได้เลย เพราะกำลังไม่พอต่อมาท่านเจ้าของจึงแนะนำบอกว่า ให้ลดกำลังเหลือกำลังของวิชชาสาม

ทีนี้กำลังของวิชชาสาม มีสภาพคล้ายความฝัน เป็นที่น่าสงสัย กำลังของวิชชาสามก็คือใช้กำลังของอุปจารสมาธิแทนฌานสมาบัติ

ทีนี้มาจุดหนึ่งที่บรรดาท่านพุทธบริษัทยังสงสัย คือ คำว่า **ทิพจักขุญาณ**

คำว่า **ทิพจักขุญาณ** นี่ไม่ใช่แปลว่า ลูกตาเนื้อเป็นทิพย์ เขาแปลว่า รู้**ทิพจักขุญาณ** เขาแปลว่า **มีความรู้ทางใจคล้ายตาทิพย์** อย่าลืมนะว่าความรู้สึกทางใจคล้ายตาทิพย์ เพราะว่าเรายังไม่ได้ฌาน 4 ถ้าใช้ฌาน 4 ตัวนี้ไม่ต้องอธิบายเพราะมันออกไม่รู้ตัว เมื่อใช้กำลังของวิชชาสามจิตกำลังอ่อนลง ไม่สามารถจะมีความเข้มแข็งแบบนั้นได้ ต้องใช้ความสังเกตเป็นเกณฑ์

ถ้าหากว่าศีลดี สมาธิดีพอสมควร ไม่มากนัก การตัดสินใจด้านพระนิพพาน

น้อยเกินไป อย่างนี้ทิพจักขุญาณจะเกิดอย่างอ่อน เกิดจากความรู้สึกของใจ ความรู้สึกทางใจนี่มันจะเป็นความรู้สึกอันดับแรกว่าเป็นอะไรต้องตอบทันที ตัวแรกเป็นตัวแท้แล้วก็แน่นอน

และเวลาที่ท่านทั้งหลายจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ถ้าทำใจให้สบาย คิดว่างานที่เราทำจะมีผลดี ผลชั่ว อารมณ์แรกมันบอกปั๊บ ต้องเชื่ออารมณ์นั้นทันที

ทีนี้ถ้าหากว่าอารมณ์มันอ่อน เมื่อเวลามีผู้เข้าไปแนะนำ หลังจากภาวนาไปแล้วประมาณ 15 นาที เขาจะให้สัญญาณบอกว่าพักได้ แล้วต้องสังเกตนะ ถ้าท่านผู้ใดมีคนไปนั่งข้างหน้า เขาจะแนะนำ ขอให้ท่านผู้นั้นเลิกภาวนาเสีย อย่าภาวนา แล้วก็เลิกรู้ลมหายใจเข้าออก ปล่อยใจสบาย ๆ เพราะตอนนั้นไปภาวนาไม่ได้ ขวางกัน ให้ฟังคำแนะนำของผู้แนะนำ

ถ้าผู้แนะนำว่ายังไง ให้ตัดสินใจไปตามนั้น ถ้าเห็นว่ากำลังใจเริ่มเป็นทิพย์พอสมควร เขาจะถามว่า

"มีความรู้สึกว่ามีผู้ใดอยู่ข้างหน้าบ้าง...?"

ไม่ใช่หมายถึงตัวเขา ถ้าสมาธิอ่อน ความรู้สึกมันว่ามีก็ตอบว่ามี อย่ายั้งตัวนะ ถ้ายั้งตัวแน่หรือไม่แน่ ตรงนี้ตัวกิเลสคือนิวรณ์ ตัวสงสัยจะขวางทันที คือผิดหมด ถ้าเราเกิดความรู้สึกครั้งแรกว่ามีก็ต้องตอบว่ามี

ถ้าเขาถามว่า "ผู้ที่มาอยู่ข้างหน้าเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย"

ความรู้สึกมันว่าผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตอบทันที อย่ายั้งตัว ถ้ายั้ง ถอยหลังไม่ได้ ผิด

ถ้าเขาถามว่าแต่งตัวสีอะไร ก็ตอบตามความรู้สึก ถ้าคนข้าง ๆ เขาสีแดงของเราเขียว ก็ตอบเขียว อย่าตามเขานะ เพราะความเป็นทิพย์ของเทวดา พรหม หรือพระอรหันต์ ย่อมสามารถจะทำให้คนเห็นสีต่างกันในขณะเดียวกัน

ถ้าเป็นอย่างนี้สัก 2–3 วาระ ครูเขารับรองว่าถูกต้อง กำลังใจจะดีขึ้นมาก ตอนนี้อารมณ์จิตจะเป็นฌานเอง คำว่าเป็นฌาน อย่าไปบังคับมันนะ มันจะเป็น

ของมันเอง เมื่ออารมณ์จิตเริ่มเป็นฌาน ความสว่างไสวจะปรากฏขึ้นบ้างตามพอสมควร

ตอนนี้ภาพที่เรามองไม่เห็นจะมีความรู้สึกว่ามี ว่าเห็น เป็นผู้หญิงผู้ชายนั่นแหละ มันไม่ปรากฏภาพมาก่อน แต่ความรู้สึกจะเกิดขึ้นกับใจ เมื่อจิตเริ่มเป็นฌาน ภาพจึงปรากฏขึ้นกับใจ

หลังจากนั้นไปครูเขาแนะนำในการตัดขันธ์ 5 การตัดขันธ์ 5 มีความสำคัญมาก คือเอาจิตมุ่งพระนิพพานโดยเฉพาะ คิดว่าถ้าตายชาตินี้ เมื่อตายเมื่อไรขอไปนิพพานจุดเดียว ตัดสินใจแน่นอนละก็ไปถึงนิพพานแน่

หลังจากนั้นเขาจะพาไปพระจุฬามณี ซึ่งตั้งอยู่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ถ้าขั้นถึงจุฬามณี พึงทราบได้เลยว่าขณะนั้นจิตเป็นฌาน 4 ภาพจะเกิดความสว่างไสวมาก เขาจะพาไปนมัสการพระ ให้เห็นเทวดาหรือพรหม

หลังจากผ่านพระจุฬามณีแล้วเขาจะพาตรงไปพระนิพพาน ที่เราว่านิพพานสูญนั้นน่ะ เราจะทราบว่านิพพานไม่สูญ ถ้านิพพานสูญก็ไม่มีพระอรหันต์องค์ไหนไปนิพพาน

นี่พูดถึงว่าสำหรับจิตที่มีกำลังอ่อน แต่ว่ามีมากท่านด้วยกันที่มีควรมเข้มแข็งทางจิต จิตสะอาดจริง ๆ พอเริ่มได้รับคำแนะนำจากครูไม่กี่คำ จิตจะสว่างจ้า เห็นภาพชัดเจนแจ่มใสมาก เหมือนกับเห็นคนในเวลากลางวัน เครื่องแต่งกายละเอียดละออเพียงใดก็ตาม ก็สามารถจะเห็นได้

ฉะนั้นผู้จะปฏิบัติมโนมยิทธิ ขอให้ตั้งใจ ถ้าสมาทานศีล ขอให้สมาทานศีลด้วยความเคารพ คิดว่าเวลานี้เราเป็นผู้มีศีล แล้วก็การภาวนา อย่าลืมใช้คำภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** ควบคู่กับลมหายใจ เวลาหายใจเข้านึกว่า **นะ มะ** เวลาหายใจออกนึกว่า **พะ ธะ** เวลาภาวนาอยู่จงอย่าอยากรู้อยากเห็นอะไรทั้งหมด จนกว่าจะมีครูเข้าไปแนะนำ

(จากหนังสือ การฝึกมโนมยิทธิ โดย หลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี)

คำสอนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปฐม

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง

"ดูก่อนท่านทั้งหลาย ท่านที่มาประชุมทั้งหมด จะเป็นเทวดาก็ดี นางฟ้าก็ดี พรหมก็ดี ขอทุกท่านจงอย่าลืมความตาย นั่นหมายถึง ว่าการจุติ ลืมความเป็นทิพย์เสีย อย่าเพลิดเพลินเกินไป อย่ามีความสุขเกินไปและมันจะทุกข์ทีหลัง จงดูภาพมนุษย์ว่ามนุษย์เมืองไหนบ้างที่น่าเกิด ดินแดนไหนที่มีความสุขไม่มีการงาน เราจะมองไม่เห็นความสุขของมนุษย์ เมืองมนุษย์มีแต่ความทุกข์ต้องประกอบกิจการงานทุกอย่าง ต้องกระทบกระทั่งกับอารมณ์ มีความปรารถนาไม่ค่อยจะสมหวัง ทุกอย่างต้องใช้แรงงาน

แต่ว่ามาเป็นเทวดา มาเป็นนางฟ้า ทุกอย่างหมดสิ้น นั่นหมายความว่าไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด ร่างกายอิ่มเป็นปกติร่างกายเยือกเย็น อบอุ่นไม่ต้องห่มผ้า และมีความปรารถนาสมหวัง ถ้าจะไปทางไหนก็สามารถลอยไปถึงที่นั่นได้ทันทีทันใด ความป่วยไม่มี ความแก่ไม่มี ร่างกายไม่มีการเปลี่ยนแปลง ความเป็นทิพย์อย่างนี้ท่านทั้งหลายจงอย่ามัวเมา จงอย่ามีความเข้าใจผิดว่าเราจะอยู่ที่นี่ตลอดกาลสมัย

ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะอายุเทวดาก็ดี นางฟ้าก็ดี พรหมก็ดี มีอายุจำกัดตามบุญวาสนาบารมี ถ้าหมดบุญวาสนาบารมีก็ต้องจุติคือตาย แต่ว่าท่านทั้งหลายจงอย่าลืมว่า เทวดาก็ดีนางฟ้าก็ดีพรหมก็ดี ทั้งหมดที่นั่งอยู่นี่ทั้งหมด แม้แต่จะเป็นพระอริยเจ้า ที่ท่านเป็นพระอริยเจ้าก็มาก จงอย่าลืมว่าทุกท่านยังมีบาปติดตัวอยู่ และการสะสมบาปมาเป็นชาติ ๆ ยังมีมากมาย

(พอพระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้บรรดาท่านทั้งหลาย อาตมาก็ใช้กำลังใจดูร่างกายเทวดานางฟ้ากับพรหม เห็นเงาบาปอยู่ในหนามาก เป็นอันว่าทุกองค์ต่างองค์ต่างมีบาป แต่ก็มาเป็นเทวดาเป็นนางฟ้าเป็นพรหมได้ แล้วก็ดูตัวเวลานั้นร่างกายของตัวเองก็เป็นทิพย์ บาปมันก็ท่วมท้นเหมือนกัน ต่อไปองค์สมเด็จพระภควันต์ทรงตรัสว่า)

"ภิกขเว...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย (เวลานั้นมีพระมาด้วยหลายองค์) และท่านทั้งหลายที่นั่งอยู่ที่นี่ทั้งหมด จงอย่าลืมว่าทุกท่านมีบาปติดตัวมามากมาย อาศัยบุญเล็กน้อยก่อนจะตายจิตใจนึกถึงบุญก่อนจึงได้มาเกิดบนสวรรค์บ้าง มาเกิดบนพรหมบ้าง ถ้าหากว่าท่านจุติเมื่อไร โน่น...นรก(ท่านชี้มือลง เห็นนรกไฟสว่างจ้าแดงฉานไปหมด) ท่านทั้งหลายจะต้องพุ่งหลาวลงนรก เพราะใช้กฎของกรรมคือบาป ชำระหนี้บาป กว่าจะเกิดมาเป็นคนก็นานหนักหนา และมาเป็นคนแล้วก็ไม่แน่ว่าจะได้กลับมาเป็นเทวดานางฟ้าหรือพรหมใหม่

ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าเป็นคนอาจจะทำบาปใหม่ อาจลงนรกไปใหม่ก็ได้ ฉะนั้นเมื่อท่านทั้งหลายมาถึงที่นี่ มาอยู่สวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี เป็นทางครึ่งหนึ่งของนิพพานระหว่างมนุษย์กับนิพพาน เป็นอันว่าท่านทั้งหลายได้ครึ่งทาง การมาได้ครึ่งทางของท่าน ท่านทั้งหลายจงดูนั่น..นิพพาน"

(ท่านยกมือชี้ขึ้นให้ดูพระนิพพาน เวลานั้นเทวดานางฟ้ากับพรหมทั้งหมดอาตมาก็เหมือนกัน เห็นพระนิพพานไสวสว่างจ้า มีวิมานสีเดียวกันคือสีแก้วแพรวพราวเป็นระยับ เป็นแก้วสีขาว พระอรหันต์ทั้งหลายที่อยู่ที่นั่นมีความสุขขนาดไหน มีความเข้าใจหมดรู้หมดเห็นหมด แล้วองค์สมเด็จพระบรมสุคตก็ทรงกลับมาพูดกับเทวดากับนางฟ้าใหม่ว่า)

"ท่านทั้งหลายจงหวังตั้งใจคิดว่า ถ้าการจุติมีคราวนี้ ถ้าบุญวาสนาบารมีของเรานี้สิ้นสุดลง เราจะไม่ไปเกิดเป็นมนุษย์ เราจะไม่เกิดเป็นเทวดา เราจะไม่เกิดเป็นนางฟ้า เราจะไม่ไปเกิดเป็นพรหม เราต้องการไปพระนิพพานจุดเดียว และการไปนิพพานที่ท่านทั้งหลายต้องยึด อารมณ์พระนิพพาน เป็นสำคัญ สำหรับพรหมก็ดี เทวดา นางฟ้าเก่า ๆ ก็ดี อาตมาไม่หนักใจทั้งนี้เพราะมีความเข้าใจแล้ว (ก็แสดงว่าพรหม เทวดา นางฟ้า เก่า ๆ เป็นพระอริยเจ้ามาก)

ที่มีความเป็นห่วงก็เป็นห่วงเทวดานางฟ้าใหม่ ๆ ที่มาเกิดใหม่ ๆ จะหลงความเป็นทิพย์ นั่นหมายความว่าจะมีความเพลิดเพลินในความเป็นทิพย์ ยังมีความรู้สึกว่าเราจะเกิดอยู่ที่นี่ตลอดไป จะไม่มีการจุติ จะไม่มีการเคลื่อน อัน

นี้ เป็นความเห็นที่ผิด จงคิดตามนี้เพื่อพระนิพพาน นั่นคือ จงมีความรู้สึกว่าเราจะต้องจุติวันนั้ไว้เสมอ และอาการของชีวิตนี่เป็นของที่ไม่แน่นอน เราจะตายเมื่อไรก็ได้ ความตายเป็นของเที่ยง ความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง

เมื่อคิดอย่างนี้แล้วทุกท่านจงอย่าประมาท จงใช้ปัญญาพิจารณาความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ว่าท่านทั้งหลายควรจะเคารพไหม ถ้าจิตใจของท่านมีศรัทธามีความเคารพในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์ ก็เป็นอาการขั้นที่สองที่ท่านจะไปนิพพานได้

หลังจากนั้น ขอท่านทั้งหลาย **จงทรงศีลให้บริสุทธิ์** จะเป็นศีล ๕ ก็ตาม ศีล ๘ ก็ตาม กรรมบท 10 ก็ตาม ศีล ๑๐ ก็ตาม ศีล ๒๒๗ ก็ตาม (พอท่านพูดถึงศีล ๒๒๗ ก็คิดในใจว่าเทวดาจะไปบวชที่ไหน องค์สมเด็จพระจอมไตรก็หันมาตรัสว่า)

"ฤาษี...เทวดาเขาไม่ต้องบวช อย่างเทวดาชั้นยามาก็ดี ชั้นดุสิตก็ดี อย่างนี้เขามีศีลครบถ้วนบริสุทธิ์ทั้ง ๒๒๗ เหมือนกับความเป็นพระ พรหมก็ตามเช่นเดียวกัน ทุกท่านอยู่ด้วยธรรมปีติ ทุกท่านอยู่ด้วยความสุข เขาไม่อาบัติ สิ่งที่จะเป็นอาบัติไม่มี สิ่งที่จะเป็นบาปไม่มี" (แล้วท่นก็กลับหันหน้าไปหาเทวดานางฟ้ากับพรหมว่า)

"ขอทุกท่านจงอย่าลืมคิดว่า เราจะเป็นผู้มีศีล ให้ตั้งเฉพาะศีล ๕ ก็ดี ศีล ๘ ก็ได้ ศีล ๑๐ ก็ได้ กรรมบถ ๑๐ ก็ได้ ศีล ๒๒๗ ก็ได้ ตั้งใจว่าเราจะไม่ละเมิดศีล หลังจากนั้นจึงมีจิตใช้ปัญญาคิดว่า การเกิดเป็นเทวดาก็ดี เป็นนางฟ้าก็ดี เป็นพรหมก็ดี มีสภาพไม่เที่ยง จะต้องมีการจุติเป็นวาระสุดท้าย ในเมื่อการจุติจะเกิดขึ้นอารมณ์จะทุกข์ จงคิดไว้เสมอว่าเราจะต้องจุติ ในเมื่อเราจะต้องจุติเราจะไม่ยอมลงอบายภูมิ เราจะไม่เกิดเป็นมนุษย์

ท่านทั้งหลาย จงดูภาพของมนุษย์ (แล้วพระองค์ก็ชี้มาที่เมืองมนุษย์) มนุษย์เต็มไปด้วยความวุ่นวาย มนุษย์เต็มไปด้วยความโสโครก มนุษย์เต็มไปด้วยความทุกข์ มนุษย์เต็มไปด้วยการงานต่างๆ มนุษย์มีความหิว มีความกระหาย

มีความอยาก มีความต้องการไม่สิ้นสุด สิ่งทั้งหลายที่ก่อสร้างขึ้นมาแล้ว จะเป็นทรัพย์สินยังไงก็ตาม ในเมื่อเราตายจากความเป็นมนุษย์เราก็หมดสิทธิ์ อย่างบางท่านเป็นพระมหากษัตริย์ อยู่ในพระราชฐานดี ๆ สร้างไว้เป็นที่หวงแหน คนภายนอกเข้าไม่ได้เข้าได้แต่คนภายใน

แต่ว่าท่านทั้งหลายเมื่อตายแล้วกลับไปเกิดเป็นคน หากว่าท่านไม่ได้เกิดในตระกูลกษัตริย์ตามเดิม ท่านเป็นประชาชนคนภายนอก ท่านจะไม่มีสิทธิ์เข้าเขตนั้นเลย ทั้ง ๆ ที่เป็นของที่ท่านสร้างเอาไว้ ท่านทำเอาไว้ทุกอย่าง แล้วท่านจะไม่สิทธิ์ นี่ความไม่แน่นอนของความเป็นมนุษย์มันเป็นทุกอย่างนี้ ถ้าเกิดเป็นคนก็ต้องหยุด ต้องเดินไปเดินมาทำกิจการงานทั้งวัน เพื่อผลประโยชน์หน่อยเดียวคือเงิน ถ้าไม่มีเงินก็ไม่สามารถจะมีชีวิตทรงตัวอยู่ได้เพราะมีความจำเป็นต้องหาเงิน (ในเมื่อท่านตรัสอย่างนี้แล้วก็บอกว่า)

จงอย่าคิดเป็นมนุษย์ต่อไป ตัดความเป็นมนุษย์เสีย เลิกความหมายความเป็นมนุษย์ เห็นว่าโลกมนุษย์เป็นทุกข์ มนุษย์มีสภาพไม่เที่ยง ไม่มีการทรงตัว มีความเกิดขึ้นและมีความเปลี่ยนแปลง มีความแก่ มีความป่วย ในการพลัดพรากจากของรักของชอบใจ มีความตายในที่สุด และจงอย่าอยากเป็นเทวดา อยากเป็นนางฟ้า เป็นพรหมต่อไป เพราะเทวดานางฟ้ากับพรหมก็มีสภาพไม่เที่ยงเหมือนกัน

เมื่อมีความเกิดในเบื้องต้น ก็มีความเปลี่ยนแปลงไปธรรมดา ก็มีความจุติไปในที่สุด ทุกคนหวังนิพพานเป็นที่ไป ตั้งใจไว้เสมอว่า เราจะเป็นผู้มีศีล เราจะนับถือพระไตรสรณคมน์ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ แล้วก็เราจะต้องจุติในวันหน้า ตถาคตมีความรู้สึกว่าท่านทั้งหลาย ที่เป็นเทวดานางฟ้าพรหมเก่า ๆ มีความเข้าใจดีแล้ว (คำว่า “เข้าใจ” บรรดาท่านพุทธบริษัทหมายถึงว่า เขาปฏิบัติได้ นี่คืออารมณ์พระโสดาบันกับอารมณ์พระอรหันต์)

สำหรับเทวดานางฟ้าและพรหมใหม่ ๆ จงตั้งใจไว้เสมอว่า จงลืมความเป็นทิพย์เสีย อย่างเพลิดเพลินเกินไป อย่ามีความสุขเกินไป แล้วมันจะทุกข์

ทีหลัง ตั้งใจคิดว่าความสุขที่ได้มานี่ เราได้มาจากบุญเล็กน้อยเท่านั้น และบาบใหญ่ที่ขังอยู่ที่ตัวเรายังมีอยู่ ถ้าเราเผลอไม่สร้างความดี ในเมื่อจุติจากความเป็นเทวดาหรือพรหมในภพนี้แล้ว ทุกคนจะต้องลงอบายภูมิ

จงดูภาพนรกว่ามีขุมไหนบ้างที่น่าอยู่น่ารัก มันไม่น่าอยู่ไม่น่าน่าเกิด ดินแดนไหนที่มีความสุขไม่มีการงาน เราจะมองไม่เห็นความสุขของมนุษย์ และก็ดูเทวดานางฟ้ากับพรหม มนุษย์ที่เดินเกลื่อนกล่นทุกคนอยู่ในเมืองมนุษย์ เคยเป็นเทวดาเคยเป็นนางฟ้า เคยเป็นพรหมมาแล้ว แต่ว่าท่านทั้งหลาย จงตั้งใจไว้เฉพาะนิพพาน จงดูภาพพระนิพพานให้ชัดเจนแจ่มใสว่า ดินแดนพระนิพพานไม่มีที่สิ้นสุด....(เมื่อพระองค์ตรัสเพียงเท่านี้พระองค์ก็จบ)

หลวงพ่อได้สรุปใจความสั้น ๆ ตามที่ท่านเทศน์ไว้ดังนี้

"ท่านทั้งหลาย การหลบหลีกไม่ต้องตกอบายภูมิ มีนรกเป็นต้น เป็นของไม่ยาก

1.ขอทุกท่านจงอย่าลืมความตาย จงคิดว่าความตายอาจจะมีกับเราเดี๋ยวนี้ไว้เสมอ ๆ

2.เคารพพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ด้วยศรัทธาแท้(ด้วยความจริงใจ)

3.มีศีลบริสุทธิ์เป็นปกติ และ

4.เป็นกรณีพิเศษ ปฏิเสธการเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา นางฟ้า และพรหมในชาติต่อไป ทุกท่านเห็นนิพพานแล้ว ตั้งใจไปพระนิพพานโดยเฉพาะ เท่านี้ทุกท่านจะหนีอบายภูมิพ้นและไปพระนิพพานได้ในที่สุด"

หมายเหตุ : เทศน์ที่ "เทวสภา" วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๓๕ เวลา ๘.๐๐ น. พระเดชพระคุณหลวงพ่อ พระราชพรหมยาน เมตตาเล่าให้ลูกหลานฟังเมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๓๕ เวลา ๒๑.๐๐ น.

(จากหนังสือ คำสอนสมเด็จองค์ปฐม โดย พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี)

ประวัติพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน

ย่อจากหนังสือประวัติพระราชพรหมยาน โดยเกษร สุทธจิต จันทร์ประภาพ

หลวงพ่อพระราชพรหมยาน เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2460 ประวัติท่านเล่าเอง ตอนเป็นเด็ก อายุ 2–3 ปี ท่านแม่ของท่านก็แนะนำแกมบังคับ ให้ท่องพุทโธ จนหลับ ไม่ถึง 3 ปี ท่านก็ป่วยฉับพลัน ท้องร่วง ท่านก็ท่องพุทโธ จับภาพพระพุทธรูปเอาไว้ จิตหลวงพ่อก็ออกจากร่างตายไปครั้งที่หนึ่ง ได้ทราบว่าพระอินทร์เคยเป็นพ่อมาชาติก่อน ท่านมาปรากฏให้เห็นตอนเด็กเสมอ โดยเฉพาะเวลาที่กลัวผี

ตายครั้งที่ 2 อายุ 7 ปี ตายด้วยอหิวาตกโรค ก่อนตาย ท่านแม่ก็เอาพระพุทธรูปมาไว้ใกล้ ๆ ให้ภาวนาพุทโธ เห็นภาพพระพุทธรูป กลายเป็นพระองค์ยิ้ม มีแสง 6 สี ฉัพพรรณรังสีรัศมี 6 ประการ ดูเพลิน กายในกายก็หลุดออกจากกายเนื้อที่แข็งทื่อเต็มไปด้วยความสกปรก โสโครก แต่ว่ากายใหม่สวยสดงดงามเป็นพิเศษ เนื้อกายเป็นแก้ว แพรวระยับ มีชฎา มีรองเท้างอน ๆ เครื่องประดับก็สวยมาก นึกแปลกใจ ไม่มีความเจ็บปวดกาย เขาไปเรียกท่านแม่ ท่านลุง ท่านอา ไม่มีคนสนใจ แต่ไปสนใจร่างที่ตาหลับปี๋ ไม่กระดุกกระดิก มีแต่ความสกปรก โสโครก ได้แอบเดินตามขบวน 200 คน มีคนรูปร่างใหญ่นำไป ก็ไปเจอนรกไฟแดงฉาน ก็ได้รู้จักท่านลุง(พญา)ยมราช และนรก ท่านลุงส่งกลับเข้าร่างเดิม สั่งไว้ถ้าต้องการดูนรกให้ภาวนาพุทโธ แล้วนึกถึงท่านลุง

หลวงพ่ออายุประมาณ 12 ปี ก็ท่องเที่ยวไปหาท่านลุง(พญา)ยมราช เพื่อเอาคำตอบมาให้ท่านยายว่า พระที่ท่านเคารพนับถือ หรือใครก็ตามที่รู้จักตายแล้วไปไหน ท่านพญายมราช จะชี้ให้เห็นภาพ จึงได้ทราบว่า พระที่ปฏิบัติไม่ตรงพระพุทธองค์ทรงสอน ตายแล้วลงนรกมีมาก แต่มีศักดิ์ศรีสูง ชาวบ้านเคารพตอนที่ยังไม่ตาย

ตายครั้งที่ 3 อายุ 14 ปี ทั้งถ่ายทั้งอาเจียน เคลิ้มหลับไป ก็เห็นคน 4

คน กางเกงแดง เสื้อแขนสั้นแค่ศอก สีแดง ผ้าคล้องคอสีแดง มารับ ยืนใกล้ตัว 1 วา มาพิจารณาดู แล้วอีก 2 คนที่เข้ามาก่อน เปิดบัญชีขึ้นว่า "คนนี้เป็นลูกพระอินทร์ ไอ้ใครวางยาไม่ดูหน้าคน ลูกพระอินทร์เอาไปไม่ได้ ขืนเอาไปมีโทษ" ก่อนกลับคนชุดแดงก็ยกมือไหว้ ร่างที่เพลียแหงแก๋อยู่ แล้วหันหลังกลับ ก็วิ่งปรี๊ดหนีไป

หลังจากฟื้นขึ้นมาไม่นาน มารดาท่านก็เสียชีวิต ท่านก็ไปอยู่กับคุณยายที่บ้าน หน้าวัดเรไร อ.ตลิ่งชัน จ.ธนบุรี ท่านไปอยู่กับคุณยาย เป็นช่วงที่ท่านฝึกตนเอง เป็นช่างไฟฟ้า ช่างเครื่องยนต์กลไกต่าง ๆ และไปเรียนระนาด เรียนแพทย์แผนโบราณ ไปอยู่กรมทหารเรือ เลยบรรจุเข้าเป็นทหาร อายุ 19 ปี เป็นเภสัชกรทหาร อยู่กรมแพทย์

หลวงปู่ปานได้รับนิมนต์ไปเทศน์ที่กรมแพทย์ทหารเรือ ท่านเทศน์เรื่องนรก สวรรค์ การเห็นผี เห็นเทวดา พอเทศน์จบหลวงปู่ถามว่า เรื่องที่เทศน์มามีใครไม่เชื่อบ้าง หลวงพ่อกราบเรียนว่า เคยเห็นแต่นรก ไม่เคยเห็นเทวดา หรือสวรรค์ ต้องเห็นก่อนถึงจะเชื่อ หลวงปู่ท่านตอบว่า ถ้าอยากเห็นจะสอนให้ แต่ต้องบวช สาเหตุของการบวช หลวงพ่อปานท่านรับรอง ท่านสามารถสอนไปเที่ยวชม สวรรค์ พรหมโลก มีนางฟ้า เทวดา สวยงาม ถ้าต้องการต่อวิชา ที่เห็นได้แค่นรก ตั้งแต่ตอนเป็นเด็กจนโต ก็ไปหาท่านลุง ดูนรก ถามวิธีอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติที่ตาย

หลวงปู่ปานท่านก็เมตตา สอนให้หมดทุกรูปแบบ รวมกับเพื่อนพระของท่านอีก 2 องค์ ชื่อตามที่หลวงปู่ปานเรียกแบบลูกหลวงว่า หลวงพ่อลิงขาว และหลวงพ่อลิงเล็ก ส่วนหลวงพ่อพระราชพรหมยาน หลวงปู่เรียก "ลิงดำ" ชื่อนามปากกาของท่าน ที่เขียนประวัติหลวงพ่อปาน วัดบางนมโคว่า ฤาษีลิงดำ จากนั้นคนทั่วไปก็เริ่มหลั่งไหล ศรัทธาท่านจากหนังสือประวัติหลวงพ่อปาน ที่ท่านได้อธิษฐานเอาไว้ ใครก็ตามที่ อดีตชาติเคยเป็นลูกหลานเมื่อได้อ่านหนังสือประวัติหลวงพ่อปาน ก็ให้มีจิตเลื่อมใสในคำสอนของพระ

บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งดิฉันผู้เขียนเมื่อได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ความเป็นทิพย์ของจิตก็ปรากฏขึ้นทันทีว่า หลวงพ่อพระราชพรหมยาน หรือหลวงพ่อฤาษีลิงดำ ท่านคือท่านพ่อในอดีตชาติที่ติดตามกันมาในแดนพุทธภูมิ แทบทุกชาติ ชาตินี้ดิฉันก็เฝ้าติดตามมองหาพระอริยเจ้า ซึ่งเข้าใจถูกต้องตามพระธรรมคำสอน ที่จะสั่งสอนให้ดิฉันปฏิบัติตน เข้าถึงฝั่งแดนพระนิพพาน จิตของดิฉันจึงดีใจอย่างยิ่งที่ได้พบพระบริสุทธิ์ สมเป็นพระอริยสาวกของพระพุทธองค์ ดิฉันจึงขอมอบตัวเป็นลูกศิษย์ท่านทางจดหมายจากอเมริกา ถึงอุทัยธานี

หลวงปู่ท่านเป็นพระโพธิสัตว์ ปรารถนาที่จะเป็นพระพุทธเจ้า เพื่อสั่งสอนสัตว์โลก เห็นทุกข์เห็นธรรม ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน และท่านเป็นพระอภิญญา ท่านก็สอนกรรมฐาน 40 วิปัสสนากรรมฐาน ธุดงค์แบบอุกฤษฏ์ คือเข้าป่าลึกอยู่ได้โดยบิณฑบาตข้าวทิพย์จากเทพเทวดาในป่า ท่านมีประสบการณ์ติดต่อกับเทพพรหม มีพระอรหันต์เช่นหลวงปู่พระสังขจายมาสอนธรรมะ มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้ามาสอน หลังจากที่ท่านลาพุทธภูมิแล้ว

เพราะเห็นชีวิตของพระในผ้าเหลือง วุ่นวาย กลั่นแกล้งกัน ท่านกลัวว่าจะต้องเกิดเจอเหตุการณ์แบบนี้อีก จึงขอลาจากพุทธภูมิ เป็นสาวกภูมิ เพื่อเข้าสู่พระนิพพานในชาติสุดท้ายนี้

ปฏิปทาการปฏิบัติ ท่านเล่าไว้อย่างละเอียดในหนังสือประวัติหลวงพ่อปานวัดบางนมโค หนังสือ เทป คำสอน มีมาก ท่านเป็นพระที่เปิดเผย ไม่ปิดบังเพื่อต้องการให้ลูกศิษย์ได้มีความรู้มาก ๆ การสอนของท่านก็เป็นมหัศจรรย์อย่างยิ่ง คืออธิบายธรรมะที่สูงด้วยคุณธรรมที่ลึกซึ้ง เป็นคำพูดง่าย ๆ เข้าใจตามประสาชาวบ้าน

ท่านจึงเป็นพระสุปฏิปันโนที่มีคนเคารพบูชาทั้งในประเทศและต่างประเทศ การเจริญพระกรรมฐานของพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน ท่านเล่าให้ลูกศิษย์โดยละเอียดในที่นี้ จะขอยกเอาเป็นบางส่วน พอให้ท่านผู้อ่านได้เป็นแนวปฏิบัติ ทำแบบนี้

1. อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า พร้อมกับนึกพุทโธ คำภาวนาของท่านก็มีหลายแบบ เปลี่ยนไปตามที่พระอาจารย์มหากัจจายานะที่เข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว มีองค์สมเด็จพระพิชิตมาร หลวงปู่ปานที่มรณภาพไปแล้ว และพระอรหันต์ต่าง ๆ ที่หมดขันธ์ 5 แล้วมาสอน ใช้บทภาวนาอภิญญารวมเป็นอภิญญาสมาบัติ ภาวนาย่อ ๆ ว่า โสตัดตะภิญญา ไม่ต้องใช้นิมิตในกสิณ จับลมหายใจเข้าออกถึงที่สุด เป็นฌาน 4 อภิญญาทุกอย่างรวมกัน

ต่อมาที่พระจุฬามณี เจดีย์สถาน องค์สมเด็จพระพิชิตมารตรัสว่า ควรจะเอาจิตจับพระนิพพานได้แล้ว โดยถือเอานิพพานนิมิตเป็นสำคัญ ภาวนาว่า **นิมิต จิตติ นิมิต จิตตา นิพพาน จิตติ นิพพาน จิตตา** จิตใจจับพระนิพพาน เห็นพระนิพพานใสแจ๋ว มีความเชื่อมั่นในพระนิพพานมากขึ้น ต่อมาพระพุทธองค์ให้ภาวนาคาถาปราโมทย์ จะเห็นอะไรที่ตามองไม่เห็น ได้ชัดเจนแจ่มใสเหมือนกลางวัน จับลมหายใจเข้าออก ภาวนาว่า "ปราโมทย์ ๆ ๆ" จากนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนให้เจริญพรหมวิหาร 4 เพื่อกำจัดความโกรธ เจริญอสุภกรรมฐาน มรณัสสติกรรมฐาน กายคตนุสติกรรมฐาน เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรสวยงาม ยั่งยืน นึกถึงความตายอยู่เสมอ มองดูแต่ละคน สัตว์ มีแต่ความวุ่นวาย กายใจเป็นทุกข์ กรรมฐานที่ท่านได้ทิพจักขุญาณตอนเด็ก ก็มาคล่อง ตอนนี้คิดอะไร ภาพปรากฏชัดทันที คือเป็นวิชชาพิเศษนอกจากกำจัดกิเลส เครื่องเศร้าหมองออกไปจากจิต ได้แก่

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือรู้อดีตชาติ เคยเกิดตาย หลายชาติ

จุตูปปาตญาณ คือรู้ คน สัตว์ ตายแล้วไปเกิดที่ไหน ก่อนเกิดมาจากไหน

อตีตังสญาณ คือรู้เหตุการณ์ในอดีต ที่ต้องการรู้

อนาคตังสญาณ คือรู้เหตุการณ์ในอนาคตก่อนที่จะมาถึง

ปัจจุบันนังสญาณ คือรู้เหตุการณ์ในปัจจุบัน ถึงแม้จะอยู่ไกลแสนไกล

ยถากรรมมุตาญาณ คือรู้กรรม มีผลสนองกรรมอย่างไร

จากนี้ผู้เขียนจะขอยกเอาข้อความที่หลวงพ่อท่านเล่าให้ลูก หลาน ฟังในปฏิปทาการปฏิบัติธรรมะของท่าน ตอนที่ท่านจบกิจ เป็นพระขีณาศพ หรือพระอรหันต์ ในพระพุทธศาสนา ท่านเมตตาเปิดเผยให้ลูกศิษย์ได้รู้ เข้าใจ เป็นกำลังที่จะดำเนินรอยตามหลังท่าน เพื่อมรรคผล เข้าพระนิพพานต่อไป

ผลงานของท่านพระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยาน มหาเถรานุสรณ์ มีมากมาย ท่านสงเคราะห์คน ทางโลก โดยแจกวัตถุ สิ่งของ ตั้งศูนย์สงเคราะห์ผู้ยากจน สร้างโรงเรียนมัธยมปลาย สร้างถาวรวัตถุ โรงพยาบาล และวัดหลายแห่ง ส่วนทางธรรม ท่านก็เทศนา สั่งสอนให้ประชาชนมี ทาน ศีล สมาธิ ภาวนา เคารพพระรัตนตรัย สอนให้พิสูจน์ นรก สวรรค์ พรหม นิพพาน ด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อ ผู้อื่นที่เปลี่ยนคำสอนพระพุทธองค์ขึ้นมาใหม่ว่า นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เทวดาไม่มี ตายแล้วสูญ แม้แต่พระไตรปิฎกก็มีเทวดา พรหม มาฟังพระพุทธองค์เทศนา สั่งสอน พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้เห็นว่าตายแล้วสูญ คือผู้มีความคิดเห็นผิด ไม่ตรงตามความจริง

จะขอสรุปผลงานของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ซึ่งมีดังนี้

- พ.ศ. 2511 บูรณะ ซ่อมแซม สร้างวัดจันทาราม (วัดท่าซุง) ตำบลน้ำซึม ขยายวัดท่าซุง จากเดิมที่มีที่ดิน 6 ไร่เศษ จนกระทั่วเป็นวัดที่มีบริเวณพื้นที่ 286 ไร่เศษ มีอาคาร ถาวรวัตถุ ก่อสร้าง ทั้งสิ้นเป็นมูลค่า 611 ล้านเศษ
- พ.ศ. 2520 ตั้งศูนย์สงเคราะห์ผู้ยากจน ในถิ่นทุรกันดาร ตามพระราชประสงค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 24 เมษายน 2520 ตั้งมูลนิธิหลวงพ่อปาน พระมหาวีระ ถาวโร
- พ.ศ. 2528 หลังจากได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ ได้สร้างโรงเรียนพระสุธรรมยานเถระวิทยา

แม้ว่าหลวงพ่อท่านจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง เจ็บป่วยมาตลอด แต่จิตใจหลวงพ่อไม่ยอมแพ้มรสุม โรคภัยในร่างกาย ยังคงเดินทางไปประเทศต่าง ๆ

ทั้งยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย สั่งสอนพุทธศาสนิกชนที่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน ท่านและคณะได้ฝึกสอนมโนมยิทธิ คือให้มีจิตเป็นทิพย์ มีฤทธิ์ทางใจ สามารถสัมผัสสิ่งที่ตามองไม่เห็น ได้พิสูจน์พบโลก ภูมิต่าง ๆ นอกจากมนุษย์โลก จะได้ไม่ประมาทในความตาย ให้รีบเร่งทำความดี เพื่อพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิด ได้สั่งสอนพุทธบริษัท ศิษยานุศิษย์ ให้มุ่งตัดกิเลส หนีนรก อย่างต่ำให้ยกระดับจิตเป็นพระอริยบุคคลชั้นแรกในพระพุทธศาสนา คือพระโสดาบัน ทำความดีทุกอย่างเพื่อพระนิพพาน และสอนพระกรรมฐาน 40 มหาสติปัฏฐานสูตรให้ศิษย์เลือกปฏิบัติตามอัธยาศัยได้ พิมพ์หนังสือคำสอนหลายอย่าง 50 กว่าเรื่อง บันทึกเทปคำสอน 1000 เรื่อง ยังได้แสดงพระธรรมเทศนาทางวิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ เป็นครั้งคราว

ได้ช่วยสร้างพระพุทธรูปและถาวรวัตถุไว้ในพระศาสนามากกว่า 30 วัด รวมทั้งบูรณะ ฟื้นฟู วัดท่าซุง ด้วยเงิน 600 ล้านบาท ได้สร้างพระไตรปิฎก หนังสือมูลกัจจายน์ และถวายผ้าไตรแก่วัดต่าง ๆ ปีละไม่ต่ำกว่า 200 ไตร

วันศุกร์ที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2535 พระเดชพระคุณหลวงพ่อพระราชพรหมยานไพศาลภาวนานุสิฏฐ์ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี ได้มรณภาพด้วยโรคปอดบวมอย่างแรง และติดเชื้อในกระแสโลหิต ที่โรงพยาบาลศิริราช

เสียงธรรมจากพระองค์ที่ ๑๐

จิตวิญญาณ หรืออทิสมานกาย ที่พวกเราชอบเรียกกันทางมโนมยิทธิว่ากายทิพย์ อทิสมานกายหรือกายทิพย์นี่มีอยู่กับสัตว์ทุกประเภท คนทุกคน ทีนี้คนและสัตว์มีจิตวิญญาณเหมือนกันมั้ย เหมือนกันคุณโยมเหมือนกันทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นขาว เป็นดำ เป็นด่าง เป็นไอ้แต้ม ไอ้ตูบอะไรก็แล้วแต่เถอะ มันมีจิตวิญญาณเหมือนกันหมด เมื่อมีจิตวิญญาณเหมือนกัน ก็แสดงว่าจิตวิญญาณตัวนี้แหละคือตัวร่างกายของเรา ทีนี้เมื่อเราเจ็บ จิตวิญญาณมิได้เจ็บหรือไง เมื่อเราป่วยจิตวิญญาณมิได้ป่วยด้วย เมื่อจิตวิญญาณมิได้ป่วยร่างกายเราป่วย แต่เหตุที่เรามีความรู้สึกมีอาการอย่างนั้น เพราะความเคยชิน ความที่เราผูกพันต่อมันว่านี่เป็นของเรานะ ตัวกูต้องเป็นของกู ผมก็ของกู ฟันก็ของกู เล็บก็ของกู หนังก็ของกู ความจริงแล้วมันไม่ใช่ของกู มันเป็นของเขา แต่เราไปยืมเขามาใช้ใช้แล้วก็หลงระเริง ไม่ยอมคืนชาวบ้านเขา หรือนึกว่ากูจะไม่คืนต่อไปละกูจะครองไว้ตลอดชาติตลอดสมัย พวกนี้โง่บรรลัยบัดซบที่สุด ใช้ไม่ได้ ไม่มีปัญญาแล้ว ยังโง่หลอกหรือโกงของชาวบ้านเขามาอีก เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้สภาวะความเป็นจริงว่า ตัวเราจริงๆ คือจิตวิญญาณเสียแล้ว พระองค์พระจอมตรัย พระองค์ก็ทรงดำรัสต่อไปว่า นี่ในคัมภีร์วชิระปัญญา ฝ่ายมหายาน มีการเขียนเป็นคัมภีร์ไว้อย่างนั้นอย่างนี้ว่า จิตวิญญาณหรือจิตเดิมแท้ของมนุษย์ทุกประเภท เป็นจิตของพุทธะ พุทธะเป็นความเบิกบาน เป็นความบริสุทธิ์ เป็นความใสสะอาด

เมื่อจิตของพุทธะมีอยู่ในร่างกายของคนเราทุกคนแล้ว แล้วเราทำไมถึงไม่เห็นจิตเดิมแท้ ไม่เห็นธรรมพุทธะหรือไม่เห็นกายที่พวกเราเข้าใจเรียกว่าเป็นกายของพระอริยเจ้านั้นได้ เพราะเหตุที่มีตัวสีมาฉาบทาให้เราไม่สามารถเห็นได้ ตัวสีตัวนี้แหละเป็นเครื่องเกาะกินใจอย่างร้ายกาจ เป็นเครื่องทำลายความสะอาดบริสุทธิ์ของจิตวิญญาณ สีมีกี่อย่าง กี่ประเภท สีที่องค์สมเด็จพระจอมตรัยถือว่าเป็นตัวคอมมิวนิสต์ คอยเกาะกินความดีนี่ก็คือตัว **ราคะ** เมื่อสีราคะเกิด

จิตวิญญาณที่ใสสะอาดย่อมเศร้าหมองขุ่นมัว ตัวต่อไปสีตัวที่สองคือตัว โทสะ เมื่อตัวโทสะ เกิด ขาดปัญญา เมื่อสีตัวที่สองมี สีตัวที่สามก็ย่อมมี สีตัวที่สามก็คือ โมหะ ทั้งสามตัวนี้เป็นสีใหญ่ ๆ ที่มาแปดเปื้อนจิตวิญญาณของเรา หรือตัวเราจริง ๆให้ต้องได้รับความที่ว่าไม่สามารถใช้พลัง หรือใช้อำนาจจิตวิญญาณ หรือใช้อำนาจกายทิพย์ของเราได้ เพราะยังงั้นพระองค์สมเด็จพระจอมตรัยจึงบอกวิธีการปฏิบัติทำตนให้เข้าถึงจิตแท้ของเธอ จิตเดิมแท้ของพระอริยเจ้าหรือพูดง่าย ๆ ที่พวกเราชอบเรียกว่า กายของพระพุทธเจ้า หรือว่า กายของพระอรหันต์นั่นเอง เพราะยังงั้นเมื่อพวกเรามีกายของพระอรหันต์ มีกายของพระอริยเจ้าอยู่ทุกคน เราก็มาหาวิธีปฏิบัติที่จะทำให้ถึงกายของพระอรหันต์องค์นั้น

วิธีปฏิบัติที่จะทำให้ถึงกายพระอริยเจ้าในจิตของเราก็คือ พระองค์ทรงสอนว่า เริ่มแรกต้องทำกายให้เป็นปกติ ทำวาจาให้เป็นปกติ ทีนี้กายวาจาจะปกติได้พระองค์บอกว่าต้องมีสิกขาบท สิกขาบทคือข้อยกเว้น ข้อห้าม ข้อห้ามนี่เรียกว่า ศีล ศีลแปลว่าปกติ บุคคลใดมีศีลบุคคลนั้นปกติ เมื่อมีกายปกติแล้วความสะอาด ความสมบูรณ์ ความบริสุทธิ์ของใจย่อมแผ่พลานุภาพให้เห็นเกิดเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ คือ พลังสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วปัญญาย่อมเกิด เมื่อปัญญาเกิดจึงนำเอาปัญญาเหล่านี้แหละที่ได้จากอำนาจของสมาธิและศีลนี่ไปตัวตัวสีทั้งสามตัว คือ ตัวราคะ โทสะ โมหะ เมื่อเราสามารถชำระล้างจิตใจ คนที่เป็นพระโสดาบันก็สามารถเอาพลังอำนาจจิตวิญญาณที่แปรสภาพเป็นพลังปัญญานั้นมาล้างตัวราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงหน่อย ก็ถือว่าเป็นพระโสดาบันคนที่เป็นสกิทาคา อนาคาก็ล้างให้สะอาดมากขึ้นไปอีกนิดนะ ลดหลั่นตามชั้นของพระอริยเจ้า คนที่เป็นพระอรหันต์นี่หนักหน่อย ล้างมากหน่อย จึงใสสะอาดเพราะฉะนั้นอำนาจพลังสมาธิเกิดขึ้นได้เพราะศีล อำนาจศีลเกิดได้เพราะใจเราตั้งเป็นปกติ กายเป็นปกติ อำนาจปัญญาเกิดได้เพราะอาศัยสมาธิเป็นเกณฑ์เมื่อพวกเราทราบอย่างนี้ จิตเดิมแท้ของเราเป็นพุทธะ เราก็น้อมนำตนให้เข้าถึงจิตเดิมแท้ ทำความรู้สึกว่า ธรรมะอยู่กับตัวเรา เราคือธรรมะ ธรรมะเป็นข้อ

ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มันไม่ใช่อยู่ที่ไหน มิใช่อยู่ที่พระไตรปิฎก มิใช่อยู่ที่ตำราหรือตัวอาตมา หรือครูบาอาจารย์ ที่ไหน แต่พวกเรามีธรรมะทุกคน แต่เหตุที่เราไม่รู้จักนำเอาธรรมะหรือเอาพระอริยเจ้าในจิตของเรามาใช้ ก็เพราะว่าเราไปโง่หลงงมงายว่านี่ของกู ลูกของกู ผัวของกู เมียของกู สมบัติพัศสถานทั้งหมดที่อยู่ในรอบกายเราเป็นของกู เมื่อเป็นของกูตัวนี้ภาษาศัพท์ธรรมะเขาเรียกว่าอะไร เขาเรียกว่า ความผูกพันทางใจ ความผูกพันทางร่างกาย เริ่มแรกมีความผูกพันทางร่างกายเสียก่อน เราสร้างพันธะให้เกิดขึ้นกับร่างกายขึ้นมา เมื่อพันธะของร่างกายเกิด ใจก็ผูกพันเข้าไปอีก เพราะฉะนั้นเมื่อใจผูกพัน ไอ้ใจที่มันเคยใสสะอาด เป็นอิสระ เปรียบเทียบกับลูกโป่งที่ลอยไปในอากาศ กลับไปโดนผูกดึงเอาไว้มันก็ไม่มีความบริสุทธิ์ ไม่มีความสะอาด ไม่มีการเป็นอิสระ ใจอันนี้ละที่ว่า ใจที่โดยสีทั้งสามอย่างเข้าทำร้าย หรือเข้ามอมเมาให้เกิดความไม่บริสุทธิ์ เรียกว่าใจพระอริยเจ้าโดยทำร้าย แต่ยังไม่ชื่อว่า โดนทำลาย เพราะยังงั้นเมื่อพวกเราทราบถึงตัวเองว่า เราก็เป็นพระอริยเจ้าคนหนึ่งเหมือนกัน ถ้าสามารถทำได้ ทุกคนก็จะสามารถทำให้ถึงซึ่งพระธรรมของพระพุทธเจ้าได้ คือเข้าถึงแดนพระนิพพานเพราะใจสว่าง

คำสอนมโนยิทธิแบบเต็มกำลัง

พระราชพรหมยาน

ตอนที่ 1

การปฏิบัติแบบนี้ เป็นการปฏิบัติเต็มกำลังของมโนมยิทธิ คำว่า **มโนมยิทธิ** แปลว่า **มีฤทธิ์ทางใจ** อันนี้ขอให้ทุกคนจำตามนี้นะ เราก็เคยฝึกมาแล้ว ทีนี้แนวปฏิบัติจริงๆ ท่านบอกว่าต้องเต้นปื๊บปั๊บๆ ๆ ไอ้คำว่าเต้นนี่มันเฉพาะคนที่ไม่เคยได้มาในกาลก่อน เป็นคนใหม่ๆ ถ้าคนที่เคยฝึกครึ่งกำลังมาแล้ว ถ้ากำลังยังทรงตัวอยู่ถือว่าฌาน 4 ยังทรงตัวอยู่ ประเภทนี้ไม่เต้น

เป็นอันว่าทุกคน ถ้าเคยฝึกครึ่งกำลังมาแล้วก็ใช้คำภาวนาตามเดิมและก็ไม่ต้องรอแสงสว่างนัก

อันดับแรก ตัดสินใจขอบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง เพราะเราเคยได้มาแล้ว ขอให้พระองค์ทรงช่วยให้มีแสงสว่างชัดเจนแจ่มใส แล้วก็เวลาภาวนาก็ใช้พนมมือที่อก ถ้าจิตใจแจ่มใสดีแล้วก็เอามือวางที่ตักได้

ก็เป็นอันว่าสำหรับคนเก่าหรือพวกครูนี่ ได้อยู่แล้ว ตอนนี้ถ้าจะทำแบบนี้ก็เป็นการเสริมกำลังเดิม ไอ้การไปต่างๆ ก็ไปตามทางที่เราเคยไปแล้ว มันไม่ไปไหนหรอก ไอ้นั่นมันไปครึ่งกำลังมันก็เหมือนกับไปเวลากลางคืน บางทีก็เหมือนเวลากลางวัน ไม่แน่นอนนัก มืดบ้าง สว่างบ้าง ถ้าอย่างเต็มกำลังนี่จริงๆ เหมือนกับตัวเราไปเองชัด

ประการที่ 2 การไปน่ะยังไม่ทิ้งร่างกายตรง เพราะจิตใจที่ไปยังมีอาการโยงกับประสาทตามเดิม ไม่ใช่หลุดไปแล้วทางร่างกายไม่รู้เลย ไอ้แบบหลุดไปแล้วร่างกายไม่รู้เลยมันเป็นโทษมาแล้วฉันต้องการวิธีนี้

สมัยก่อนใช้ลีลาแบบหลุดไปเลย พอใครเขามาถามอะไรเข้าเป็นแบบนั้นเมื่ออยู่ข้างหลังเขาก็ถามอะไรไม่ได้ พอเลิกแล้วมาบอกให้ฟังเขาหาว่าโกหก เขาหาว่าเราหลับตาแกล้งโกหกเขา มันเป็นข่าวมาทีหลัง ไม่พูดกันต่อหน้า

และไอ้คนที่รับฟังนั่นไม่ได้พูดเพราะมันตรงตามความเป็นจริง เขามาถามถึงพ่อเขาตาย เราไปก็ไปเจอะพ่อเขา ถามว่า

"*คุณเวลาที่ยังไม่ป่วย รูปร่างลักษณะคุณเป็นอย่างไร*" ต้องถามแบบนี้นะ ขอดูรูปเขาเสร็จ

"*หลังจากนั้น เมื่อคุณป่วยใกล้จะตายรูปร่างเป็นอย่างไร*"

ขอดูภาพแล้วก็อาการที่ป่วยจะตาย ไอ้อาการที่ป่วยนี่ไม่แน่ บางทีคนที่มาถามเรามันไม่ตรงกับโรคที่ป่วยเขาเข้าใจ ต้องถามว่าคนที่มาถามนี่เข้าใจว่าคุณเป็นโรคอะไรตาย แล้วอาการตรงไหนที่มันบอกชัด เขาเป็นผีเขาจะรู้ว่าใครเป็นคนมาถาม และคนนั้นมีความเข้าใจอย่างไร เขาก็บอกมาตรงๆ ทีนี้ถ้าเราไปเจอะเขาที่สวรรค์หรือนรกก็ถามว่า เพราะกรรมอะไรที่คุณทำจึงมานรก หรือว่าความดีอะไรที่คุณทำจึงมาสวรรค์ เขาก็บอกมา บอกขอให้เขาบอกตามที่คนมาถามรู้เรื่อง กลับมาเราก็บอกตามนั้น

ทีนี้ไอ้คนนั้นนะไม่สงสัยแต่ไอ้เพื่อนที่มาด้วยกลับไป ไปบอกว่า "*จะรู้อะไรวะ นั่งหลับตา ลืมตายังไม่เห็นเลย*" ดีไหม มันหาว่าโกหก ฉันก็เลยคิดว่าการอย่างนี้มันเป็นโทษสำหรับคนฟัง แล้วไอ้คนพูดประเภทนั้น ถ้าเราบอกความจริง คนพูดนั้นไม่แคล้วลงนรกแน่ ในเมื่อพระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้คนลงนรก แต่เราทำสงเคราะห์คนบางคนให้ได้ดี แต่ว่าบางคนก็ต้องลงนรก ก็เลยคิดว่าหาทางให้เขาปลอดนรกให้มากดีกว่า ก็เลยไปหาท่าน บอกว่า

"*อยากจะต้องการฝึกแบบนี้ เพราะไอ้การไปแล้วนี่จิตกับประสาทยังโยงกันอยู่*"

ไอ้ตัวนี่ไปสวรรค์ก็ดี ไปนรกก็ดี ไปพรหมก็ดี ไปไหนก็ตาม แต่ว่าสามารถจะถามคนข้างล่างที่ถามถึงร่างกายได้ ท่านบอกว่ามีแล้วท่านก็สอนวิธีนี้ให้ ความรู้นี่ความจริงไม่ได้หามาเอง เป็นของพระพุทธเจ้าโดยตรง

หลายคนคิดว่าไปแล้วทางด้านร่างกายจะไม่รู้สึก ไอ้ทางนี้ก็ไม่ถือว่าคนปฏิบัติผิด ไอ้คนบอกมันบอกไม่ครบ คนบอกก็บอกไม่ผิด แต่บอกไม่ครบ ขอให้

จำตามนี้ไม่ต้องรอแสงสว่าง ถ้ามีแสงสว่างมาก็ไปตามแสงสว่าง ถ้าไม่มีแสงสว่างมาเราจับพระรูปพระโฉมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ชัดเจนแจ่มใสก็พุ่งไปนิพพานเลย และหลังจากนั้นจะสังเกตดูว่าเราเห็นสว่างกว่าเก่าไหม นี่เป็นการเพิ่มกำลัง สำหรับคนเก่าไม่ต้องรอการเต้นปั๊บปั๊บๆ นะ ถ้าอยากจะเห็นเต้น แต่ผู้ปฏิบัติไม่เต้น เราก็เต้นเสียเอง หมดเรื่องหมดราว

สำหรับคนที่ยังไม่เคยได้เลยอันนี้เป็นเอาแน่ คนที่ยังไม่เคยได้เลยก็ยังไม่มีฌาน ถ้าจิตเริ่มเข้าถึงฌานหยาบจะมีอาการตีอกปั๊บๆ ๆ มือพนม

การฝึกแบบนี้มันใหม่จริงๆ สำหรับวิชานี้ ใหม่สำหรับเวลานี้ พระก็ดีครูผู้ฝึกก็ดี เขายังไม่เข้าใจ พอเอามือตีอกปั๊บๆ ๆ ประเดี๋ยวเดียวจับลงวางเข่าอันนี้ไม่ได้ ฌานเสื่อมทันที ต้องปล่อยให้มันตีอก เมื่อเห็นว่าถ้าขืนปล่อยไปเป็นวัณโรคแน่ อดช้ำ ไอ้ปุ๊บๆ ๆ คือกำลังจิต กำลังฌานเขามั่นคง ค่อยๆ จับมือวางที่ตัก ถ้าวางแล้วไม่นิ่งมันจะตีตักต่อไป ฉะนั้นขอครูผู้ควบคุมให้ปฏิบัติตามนี้นะ สั่นปั๊บ ๆ ๆ เดี๋ยวเดียวต้องปล่อยไว้ก่อน อย่าเพิ่งไปจับ จนกระทั่งให้ตีให้หนัก ให้หนักมากจนกระทั่งตัวโยนไปหมด ท่าทางเห็นว่าปล่อยไว้น่ากลัวมันเป็นวัณโรคแน่หว่า อันนี้จับได้จับมา ถ้าหากว่ามือวางที่ตักก็หยุด มือไม่ตีตักแสดงว่าจิตเสื่อมไปแล้ว ให้จับพนมมือใหม่

ตอนนี้สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ก็ไม่มีอะไรมาก เก่าหรือใหม่ก็ตามนะ อันดับแรกก่อนที่จะภาวนาให้ตัดสินใจไว้ตั้งแต่เวลานี้ ไม่ต้องไปรอเวลาอื่น เวลานี้ตัดสินใจไปเลยว่าการเกิดเป็นมนุษย์นี่มันเต็มไปด้วยความทุกข์ หรือการทำมาหากินมันเต็มไปด้วยความเหนื่อยยาก ไม่สบาย การพบกับคนก็ไม่ใช่ดีเสมอไป บางครั้งก็ยิ้มแย้มแจ่มใสเข้าหากัน บางครั้งก็หน้านิ่วคิ้วขมวด คนที่เราเคยรักบางเวลาก็เป็นศัตรู คนที่เป็นศัตรูบางเวลาก็แสดงความเป็นมิตร ทั้งหมดนี้ไม่มีอะไรจริงจัง เราจะมีความสุขด้วยความเป็นอยู่มากเท่าไรก็ตาม อย่าลืมว่าเราก็แก่ทุกวัน วันเวลาที่ผ่านไปมันก็มากับความแก่ ลมหายใจเข้าเมื่อไหร่ มันก็ดึงความแก่มาหาเราเมื่อนั้น เราต้องแก่ตามลมหายใจ รวมความว่าความแก่เข้า

มาถึงเราทุกวันทุกวินาทีขณะที่ทรงตัวอยู่

เมื่อความแก่เกิดขึ้น เรามีแต่ความทุกข์ และนอกจากนั้น ขณะที่ทรงตัวอยู่ก็มีความป่วยไข้ไม่สบายเป็นปกติ ความทุกข์คืออาการใดที่ต้องทนคือทนในด้านของความที่ไม่ดี พระพุทธเจ้าเรียกว่าทุกข์ ทนกับเสียงที่พูดจาไม่ชอบใจมันก็ทุกข์ ทนกับอาการป่วยไข้ไม่สบายมันก็ทุกข์ ไอ้ความตายจะเข้ามาถึงมันก็ทุกข์ ก็รวมความว่าไอ้โลกระยำนี่ไม่น่าจะมาอยู่

ร่างกายเลวๆ อย่างนี้ ไม่ควรจะมีอีก ถ้าชีวิตนี้ร่างกายนี้ ต้องพังเมื่อไหร่ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นคนไม่มีสำหรับเรา คือในโลกนี้จะเป็นคน จะเป็นสัตว์เราไม่มาอีก ถ้าการเป็นเทวดาหรือพรหมก็ตามก็ไม่ดีสำหรับเราอีก เราไม่ต้องการมัน คือคำว่าไม่ต้องการมันเพราะอะไร เพราะว่าเป็นเทวดาหรือพรหม มีความสุขจริงแต่ไม่สุขนาน หมดบุญวาสนาบารมีก็ต้องมาเกิดใหม่ จุดที่เราต้องการนั่นคือนิพพาน ขอให้ทุกคนตัดสินใจตามนี้นะ หวังนิพพานโดยเฉพาะให้ตัดสินใจไว้ตั้งแต่เวลานี้

ก็รวมความว่าทุกคนหวังนิพพานเป็นที่ไป ตั้งใจรังเกียจร่างกาย ร่างกายนอกจากจะแก่ นอกจากจะป่วยทำให้มีความทุกข์แล้ว ร่างกายเราร่างกายคนอื่นเต็มไปด้วยความสกปรกโสโครก ไม่น่ารัก ยิ่งนานวันเท่าไรก็ยิ่งไม่น่ารักเข้ามาทุกที ในที่สุดมันก็ตาย ตัดสินใจไว้เลยนะ อย่าลืมว่าตัดสินใจอย่างหนักก็คือ โลกนี้ไม่ต้องการมาอีก ร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ 4 ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุลม ธาตุไฟ อย่างนี้เราไม่ต้องการมันอีก ความเป็นเทวดาหรือพรหมเราก็ไม่ต้องการ เราต้องการจุดเดียวคือนิพพาน คนใหม่และคนเก่าตั้งใจแบบนี้นะ

ตอนนี้เวลาปฏิบัติ ให้ทุกคนเอากระดาษที่เขาเขียนว่า **นะ โม พุท ธา ยะ** กระดาษนี่อย่านึกว่ากระดาษเป็นของไร้ค่า กระดาษน่ะไม่มีค่าจริง แต่ว่าชื่อพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์นี่มีความหมายมาก ถ้ากระดาษวางกับพื้น ก็แสดงว่าเราก็เห็นพระพุทธเจ้าต่ำกว่าเรา อย่างนี้ปฏิบัติไม่มีผล พระพุทธเจ้านี่ต้องเทิดทูน ถ้าบังเอิญใครเผลอ ตั้งใจขอขมาท่านเสีย นึกชื่อของท่านทั้ง 5 พระองค์

(พระกกุสันโธ พระโกนาคม พระพุทธกัสสป พระสมณโคดม พระศรีอาริย-เมตตรัย) เวลาภาวนาจริงๆ ใช้คำภาวนาว่า **นะมะ พะธะ** ในตอนต้นจะยึดคำภาวนาคู่กับลมหายใจได้ แต่เวลาพอจะเคลื่อนออก คำภาวนาจะเร็วขึ้น

สำหรับคนฝึกใหม่ ตอนนี้จิตมันจะไม่ยึดลมหายใจเข้าออก นี่ต้องปล่อยมัน อย่าดึงไว้ คำภาวนาจะเร็วขึ้นๆ ตามลำดับ นี่สำหรับคนใหม่นะ ถ้าคำภาวนาเร็วขึ้นๆ ตามลำดับ อย่าไปเร่งนะ ถ้าไปช่วยมันเดี๋ยวจะขาดใจตาย มันจะเร่งของมันเอง

ต่อมาตอนนี้มือจะตีหนักขึ้นและอาการสั่นทางมือจะมากขึ้น จนกระทั่งเห็นว่ารัวหนัก ถ้าผู้แนะนำเข้ามาจับมือลง อันนี้จะไม่หยุด มันจะตีเข่าต่อไป

ถ้าเวลาจะออกจริงๆ มีอาการต่างกัน บางคนเห็นว่าแสงสว่างพุ่งลงมาจากข้างบน บางคนเห็นแสงสว่างพุ่งขึ้นไปจากข้างล่าง บางคนเห็นแสงสว่างจ้าเฉยๆ ในอากาศ ตอนนี้ให้ตัดสินใจพุ่งไปตามแสงสว่าง และตอนนั้นขึ้นไปแล้วจะเกิดอาการเวิ้งว้างให้นึกถึงพระพุทธเจ้าทันที แล้วก็ต่อไปถ้าเราตั้งใจจะไปไหนครูเขาจะสังเกต และครูก็สังเกตดูด้วยนะ ถ้าคนใหม่มันไม่รู้จะไปไหน ถ้าคนใหม่จริงๆ เขาแนะนำไว้ถ้าเห็นพระพุทธเจ้าแล้ว ขอให้พระองค์พาไป

1. **พระจุฬามณี**
2. **บัณฑุกำพลศิลาอาสน์** ที่พระอินทร์ประทับ และก็
3. **แดนพระนิพพาน**

ถ้ายังไม่มีใครนำ เอา 3 แดนนี่ก่อน แดนสุดท้ายคือพระนิพพานนี่ต้องการมาก สำหรับคนเก่าที่เคยทำ เคยได้รู้ทางมาแล้ว ทางไปก็เหมือนเดิม แต่มันจะมีอาการชัดเจนแจ่มใสกว่าเดิม จึงขอให้ไปตามทางเดิมก่อน ขอให้ทุกคนอย่าลืมใช้คำภาวนาว่า **นะมะ พะธะ** หายใจเข้านึกว่า **นะมะ** หายใจออกนึกว่า **พะธะ** อย่าลืมว่าลมหายใจอย่าเกาะเกินไป ถ้าเวลามันจะได้หายใจถี่มันไม่เกาะลมหายใจก็ปล่อยมันเลย อย่าไปห่วงลมหายใจ มันจะเร่งรัดการภาวนา

ของมันเอง และก็เวลาก่อนจะทำจงอย่าคิดว่าเราอยากได้อย่างนั้น เราอยากได้อย่างนี้นะ ถ้าอยากได้มีอยู่มันจะไม่ได้ เพราะเป็นนิวรณ์ตัวที่ 4 คือ อุทธัจจะกุกกุจจะ สำหรับนิวรณ์ตัวที่ 5 คือวิจิกิจฉาสงสัยว่าได้หรือไม่ได้ไอ้นี่ตีเราพัง

ถ้าไอ้ความรู้สึกและภาพที่เห็นในระหว่างนั้นมีอะไรเกิดขึ้น ให้เชื่อว่านี่เป็นความจริง ถ้าสงสัยกิเลสตัวที่ 5 นี่มันเข้ามาแทรก เลิกความสงสัย

และอีกประการหนึ่ง คือ คนที่กลัวตาย เวลาออกไปแล้วกลัวตายก็ไม่น่าจะมาปฏิบัติ มีบางคนออกไปกลัวจะตาย อันนี้ควรจะกลับบ้านดีกว่า เพราะการปฏิบัติกรรมฐานนี่ อย่างเลวที่สุด ถ้าตายระหว่างนี้ ถึงแม้ว่าเราจะยังไม่มีทิพจักขุญาณ ยังไม่ได้อะไรก็ตาม ระหว่างนี้จิตเป็นกุศล ถ้าตายระหว่างนี้อย่างเลวคือไปสวรรค์แน่ ถ้ามีความมั่นคงของจิตก็ไปพรหมแน่ ถ้าบังเอิญกำลังพูดอยู่นี้จิตเกิดเบื่อร่างกาย เบื่อโลกนี้ขึ้นมา ถ้าตายเวลานี้ก็ไปนิพพานแน่ ในเมื่อถ้าตายเวลานี้มันดีแบบนี้ทำไมต้องมานั่งกลัวตาย เวลาจะออกไป อันนี้ก็มีอยู่เรื่องกฎของกรรมเราปฏิเสธกันไม่ได้

ต่อไปนี้ก็ขอให้ทุกคนตั้งใจสมาทานพระกรรมฐานนะ ก่อนจะสมาทานก็นมัสการพระรัตนตรัยก่อน สำหรับคนใหม่ เวลาที่เริ่มหลับตาภาวนาเขาจะมีน้ำมนต์ไปพรม และตอนเลิกนี่ต้องพรมน้ำมนต์ก่อนค่อยลุกจากที่นั่ง และก็หลังจากนั้นจะมีพระเอาไม้ไปแตะที่ศีรษะ ไม้นี่เป็นไม้เสกที่พระพุทธเจ้าทำให้เพื่อช่วยแสงสว่าง ท่านจะใช้คาถา **นะ โม พุท ธา ยะ** คือพระพุทธเจ้า 5 พระองค์อาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า ช่วยให้เกิดแสงสว่าง และได้รวดเร็ว ตอนนั้นอย่าตกใจ ทำเฉยๆ ท่านจะมาดึงอย่างไรก็เป็นเรื่องของท่าน เรามีหน้าที่อย่างเดียวคือภาวนาอย่างนี้จะมีผลมากในวันนี้

*(คำว่ากระดาษที่ปิดหน้าก็ **ไม่ควรจะเรียกว่าหน้ากาก** หน้ากากมันเป็นเครื่องแบบผีหรือว่าลิเกเขา กระดาษเขาเขียนชื่อพระพุทธเจ้าว่า **นะ โม พุท ธา ยะ** ควรจะเรียกชื่อว่า **"พระเจ้า 5 พระองค์"** ใช้คำว่า "หน้ากาก" นี่ไม่ถูกนะ ใช้ศัพท์ไม่ถูกนะ)*

ตอนที่ 2

สำหรับการปฏิบัติ ทุกคนใช้คำภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** เหมือนเดิม ท่านมีกระดาษ เอากระดาษปิดไว้ที่ลูกตาแล้วก็พนมมือ ทีนี้เวลาที่จะได้หรือไม่ได้ให้สังเกต ถ้ามือมันจะสั่นร่างกายจะสั่นก็ปล่อยไปอย่าไปฝืนนะ ถ้าอาการสั่นมากเพียงใดก็แสดงว่าสมาธิเริ่มเข้าจุด เพราะอย่างนี้เป็นการฝึกเต็มกำลัง และก็จะ**ไม่มีครูเข้าไปจ้ำจี้จ้ำไชสอนเหมือนฝึกครึ่งกำลัง เวลานี้ทุกคนต้องช่วยตัวเอง**

อันดับแรก ขอให้ทุกคนก่อนที่จะภาวนาให้นึกถึงบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อน หลังจากนั้นก็นึกถึงพระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมด เวลาเทวดาหรือพรหมขอให้ช่วยและก็ตัดสินใจว่า ขึ้นชื่อว่าเกิดเป็นมนุษย์มันเต็มไปด้วยความทุกข์ เราเกิดมานี่เราไม่มีความสุขตั้งแต่วันเกิดถึงวันตาย เราไม่มีความสุข ก็คิดว่าการเกิดเป็นมนุษย์ขอเกิดชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ถ้าร่างกายนี้พังเมื่อไรไม่ขอเกิดอีก และก็ไม่ต้องการเป็นเทวดาหรือพรหมเราก็ต้องมาเกิดใหม่ ต้องการไปนิพพานจุดเดียว หลังจากนั้นทุกคนก็ภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ**

เวลาภาวนาให้ว่าตามสบาย **ไม่ต้องยึดลมหายใจเข้าออก** แบบนี้ไม่ต้องยึดถือลมหายใจเข้าออก ปล่อยธรรมดาไปเลย ถ้าไปยึดลมหายใจเข้าออกแล้วจะไม่ไป หลุดไปไม่ได้ ลมหายใจมันดึง ภาวนาว่า **นะ มะ พะ ธะ** ไปเฉยๆ ตามแบบสบายๆ บางคนว่าไปๆ มันจะเคลื่อนไปเอง บางคนพอว่าไปเข้ามันจะสั่นหนักเข้าๆ

ทีนี้ถ้าอาการสั่นเกิดขึ้น ต้องปล่อยให้มันสั่น อย่าไปฝืนเพราะว่าแบบนี้ต้องทำถึงฌาน 4 ถ้าไม่ถึงฌาน 4 ไปไม่ได้ ไปแบบเต็มกำลัง แบบที่เราฝึกครึ่งกำลังนะ แค่อุปจารสมาธิไม่ถึงปฐมฌานขั้นต้น เวลาจะไปจริงๆ ก็เป็นฌาน 4 เหมือนกัน ฌาน 4 ละเอียด แบบนี้จะออกได้จากฌาน 4 หยาบก่อน ฌาน 4 หยาบเป็นการแสดงทางกาย มันจะเต้นปึ๊บปั๊บๆ ท่าทางเป็นอย่างไรก็ช่างหัวมัน

เรื่องร่างกายอย่าไปสนใจ สนใจอย่างเดียวคือผล ได้หรือไม่ได้

ต่อไปถ้าเราทำได้แล้วไปบ้านต้องฝึกฝนไว้เสมอ แล้วถ้าจิตถึงฌาน 4 ละเอียด อาการต่างๆ จะไม่มีเลย จะเงียบ แต่ไอ้การออกได้นี้จะมีอาการชัดเจนแจ่มใสมาก

ถ้าเราจะไปได้หรือไม่ได้ให้สังเกตตามนี้ คือว่าเวลาภาวนาไปๆ จะมีแสงสว่าง แสงสว่างนี้จะบอกว่าจิตเราเข้าถึงระดับหรือไม่ ถ้ามีแสงสว่างพุ่งมาจากข้างบนก็ดี หรือว่าแสงสว่างพุ่งจากกายข้างล่างขึ้นไปก็ดี หรือแสงสว่างปรากฏเฉยๆ ก็ดี มันมีได้หลายแบบ เมื่อแสงสว่างปรากฏเต็มที่ ให้พุ่งจิตออกตามแสงสว่าง เพียงเท่านี้จิตจะเคลื่อนออกจากกายทันที ออกไปแล้วถ้ารู้สึกว่าเวิ้งว้างไม่รู้จะนึกถึงใคร ไปไหนไม่ถูก ถ้าคนที่เคยได้ครึ่งกำลังมาก่อน หรือยังไม่ได้ก็ตามให้ตั้งใจนึกถึงพระพุทธเจ้าก่อนเพื่อน ขอพระพุทธเจ้าทรงโปรด ถ้าเราจะไปไหนก็ตั้งใจไปตามทางที่เราเคยไป ไอ้ทางที่จะไปฝึกครึ่งกำลังหรือเต็มกำลังมันทางเดียวกัน แต่ว่าทำแบบนี้มันใสสว่างกว่ามาก ไปเต็มกำลังตัว หรือถ้าหากว่าเรานึกถึงพระพุทธเจ้าไม่ได้ บางคนเคยทำได้ เป็นลูกแม่ก็นึกถึงแม่ไว้ก่อนก็ได้ ขอให้ท่านมาช่วย แม่ก็คือเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ท่านเป็นพระอรหันต์และเวลาออกไปแล้วปั๊บจะเห็นท่าน เราจะไปทางไหนก็ว่ากันไป

ทีนี้ **วิธีปฏิบัติ** อันดับแรกจะให้พระเอาน้ำมนต์ไปพรม เพราะแบบนี้ต้องพรมน้ำมนต์ เวลาเลิกแล้วก็ต้องพรมน้ำมนต์ น้ำมนต์นี่กัน 2 อย่าง คือกันอารมณ์จิตเผื่อกับกันผีแทรก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ถูกเรื่องไสยศาสตร์มาแล้ว ไสยศาสตร์ที่หนักที่สุดที่เขากลัวกันก็คือ เรื่องของน้ำมันพราย น้ำมันพรายนี่มีสภาพรักษาไม่หาย ถ้าหมอผู้รักษา รักษาไปทำท่าว่าจะหาย กลับไปบ้านกินอะไรผสมน้ำมัน จะเป็นน้ำมันทิพย์หรือน้ำมันไม่ทิพย์ก็ตาม น้ำมันหมูน้ำมันหมา น้ำมันอะไรก็ตาม น้ำมันพรายจะเกิดขึ้นใหม่นี่มันติดกระดูก และก็จะทำลายร่างกายเราทรุดโทรมป่วยหนัก รักษาใหม่หายแล้วก็ไปกระทบใหม่แบบนั้นคือไสยศาสตร์ ที่กลัวกันมากจริงๆ ก็น้ำมันพราย

แต่ว่าเมื่อปี 08 ที่วัดสะพานปรากฏว่ามีคนถูกน้ำมันพรายอย่างหนักวันแรกเธอทำก็ดิ้นปุ๊บปั๊บๆ ๆ มันเป็นฤดูหนาว คนอื่นเขาไม่มีเหงื่อ เห็นแกมีเหงื่อคนเดียว พอตอนเลิกแล้วไปดู แทนที่จะเป็นเหงื่อ มันเป็นน้ำมันคล้ายน้ำมันหมู เปื้อนจากเสื้อไปถึงผ้าทั้งตัว และก็ไปดูที่พื้นกระดาน ที่พื้นที่นั่งเป็นน้ำมันคล้ายน้ำมันหมูราด พอวันที่ 2 น้ำมันมีซึมออกมาเล็กน้อย จางเต็มทีวันที่ 3 อาจะมีบ้างแต่ไม่รู้สึกว่ามี ตอนนี้พอวันที่ 4 ก็เลยทำได้ น้ำมันหมดไปไปถามพระอาจารย์ผู้รักษาคือหลวงพ่อสำเภา ท่านบอก *"อีนี่มันโดนน้ำมันพรายมันรักษากับผม มาครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3"* เป็นอันว่าโรคน้ำมันพรายนี่เขารักษาหายและโรคไสยศาสตร์ทั้งหมด ถ้าเรามีความมั่นใจ ถ้าใครมีโรคไสยศาสตร์ในกายอันนี้หายแน่

เวลาที่เริ่มทำ พอบอกว่าเริ่มทำ เมื่อสมาทานแล้วไหว้พระสวดมนต์เสร็จสมาทานแล้วก็ทุกคนมีกระดาษ เอากระดาษปิดหน้า กระดาษนี่เขาเขียนว่า **นะ โม พุท ธา ยะ** หมายถึง พระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์นะ เมื่อกี้นี้เดินมาเห็นวางที่พื้นเป็นแถว อันนี้ก็เสร็จ ปรามาสพระพุทธเจ้า เดี๋ยวขอขมาท่านนะ เป็นการปรามาสพระพุทธเจ้านี่ผลมันเกิดน้อย อันนี้ต้องระมัดระวัง อย่าสักแต่ว่าทำ เพราะเราต้องการผลดี ชื่อของพระพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์ นี่เราก็ต้องนอบน้อมในท่านต้องเทิดไว้ในที่สูง แต่ว่าทำเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ท่านอาจจะให้อภัย แต่ก็ต้องตั้งใจขอขมาท่านเสีย ไม่อย่างนั้นผลการปฏิบัติจะไม่มีผลก็เป็นอันว่าต้องระมัดระวังให้มาก อย่าปรามาสพระพุทธเจ้า เวลาเลิกแล้วก็ต้องตาม อย่าวางข้างล่าง ถือไว้ แล้วก็พระท่านจะมีขันหรือพาน ก็มาวางไว้บนขันบนพาน ให้ถือว่านั่นเป็นชื่อพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธเจ้าอะไรก็ช่างเถอะ ต้องยอมรับนับถือด้วยความเคารพ ถ้าเราไม่เคารพในพระพุทธเจ้า อะไรที่พระพุทธเจ้าให้เรา เราจะได้อย่างไร มันไม่ได้ นี่ต้องระวัง

เริ่มต้นพระจะพรมน้ำมนต์ และหลังจากนั้นจะมีพระเอาไม้ที่เลี่ยมแล้วไปแตะที่ศีรษะเบาๆ ก็มีคาถาช่วย เราก็ไม่รู้ไม่ชี้ภาวนาไปเรื่อย เราก็ว่า **นะ**

มะ พะ ธะ ไปเรื่อย มันจะสั่นก็สั่น ไม่สั่นก็แล้วไป ถ้ามันสั่นอย่ายั้งไว้และพร้อมๆ กันนั้น ก็จะมีคนหรือพระเอาไฟฉายเข้าไปฉายช่วยแสงสว่าง การฉายไฟเขาก็มีคาถาช่วยไม่ใช่ฉายเล่นโก้ๆ เป็นการช่วยแสงสว่าง ร่างกายจะสั่นปล่อยให้สั่นอย่ายั้งนะ มันจะไปได้หรือไม่ได้ก็อีตรงที่สั่นกันนั่นแหละ ถ้าแกล้งสั่นมันก็ไปไม่ได้ ถ้าสั่นน้อยกำลังไม่พอก็ไปไม่ได้ ถ้าสั่นมากๆ สำหรับผู้หญิงจะมีผู้หญิงมาช่วยจับมือวางที่ตัก ไม่อย่างนั้นก็ตีหน้าอกแรง หมอรักษาวัณโรคจะรวยใช่ไหม ตีหน้าอกแรงๆ แต่ต้องปล่อยให้สั่นให้แรงก่อนนะ ถ้าไม่แรงถ้าวางที่ตักหยุดต้องยกมือขึ้นพนมใหม่ ถ้ากำลังจิตเป็นฌานทรงตัวเขาจับมือวางที่ตักนี่มันจะไม่หยุด มือก็จะตีเข่า ก็จะแสดงสัญลักษณ์ออก ถ้าเดินเร็วมันก็ตีเร็วถ้าเดินช้าก็ตีช้า นี่เป็นสัญลักษณ์ของคนที่ได้ฌานอย่างหยาบ ถ้าทำเรื่อยๆ ไปพอจิตละเอียดอาการแบบนี้ไม่มีละจะเงียบฉี่ตามเดิม

และไอ้การไปนี่ชัดเจนแจ่มใสมาก ถ้าคนที่ตัดสินใจถือเอาพระนิพพานเป็นที่ไป อย่าลืมนะตอนที่นั่งฟังพูดนี่ก็นึกไปเลยก็ได้ว่าขึ้นชื่อว่า การเกิดเป็นคนหรือเป็นมนุษย์นี่มันทุกข์ เรามีการเหนื่อยยากด้วยประการทั้งปวง ก็ไม่น่าจะอธิบายถ้าคนเราไม่รู้จักทุกข์ก็ไม่น่าจะมาปฏิบัติกรรมฐาน ให้รู้ว่าเราเกิดมานี่มีแต่ความเหน็ดเหนื่อย มันทุกข์ เป็นคน ไม่ดี เป็นเทวดาหรือพรหมเป็นสุขจริง แต่สุขไม่นาน ไม่ดี หมดบุญจากเทวดาหรือพรหมก็ต้องมาเกิดเป็นคน ก็ต้องทุกข์อีก แต่บางรายก็ไม่เกิดเป็นคนโดดลงนรกไปเลย จุดที่เราต้องการจริงๆ คือนิพพาน ให้ตัดสินใจตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปว่า การทำความดีวันนี้เราต้องการจุดเดียวคือนิพพาน ถ้าร่างกายนี้พังเมื่อไรเราจะไปเฉพาะนิพพานจุดเดียว เพียงเท่านี้ทุกคนออกไปได้ กำลังใจสะอาดจากกิเลส สะอาดมากและจะมีความสว่างไสวคล้ายพระอาทิตย์เวลาเที่ยง การพบกับเทวดาหรือพรหมหรือกับใครก็ตามจะเหมือนกับเวลาพระอาทิตย์เที่ยง เรานั่งกลางแจ้งเห็นกัน นี่ความสว่าง สว่างแบบนี้นะ

ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา หรือข้าราชการที่ยังต้องสอบ ต่อไปถ้าทำให้คล่อง

แล้ว ไม่ใช่ทำได้ไปถึงบ้านแล้วก็ทิ้ง อันนี้ช่วยกันไม่ได้ พ่อแม่ถือว่าเป็นผู้ให้สมบัติ พ่อแม่คือพระพุทธเจ้า ถ้าลูกไม่รู้จักคุณค่าของสมบัติก็เป็นเรื่องของลูก พ่อแม่จะตามไปช่วยทำมาหากินถึงบ้านมันเป็นไปไม่ได้ ไปถึงแล้วฝึกฝนทำทุกวัน อย่างน้อยที่สุดวันละ 2 ครั้ง ก่อนหลับและตื่นใหม่ๆ เวลาทำไม่ต้องนั่งล่ะ เขาไม่ได้ห้าม ให้จิตมันแจ่มใสถึงคล่อง คิดว่าต้องการเมื่อไร ได้เมื่อนั้นทันที ถ้าแบบนี้คนที่มีการงานต่างๆ และผู้ต้องการสอบประโยชน์มีมาก

นักเรียนหรือนักศึกษาที่จะสอบ ก็รู้ข้อสอบก่อนว่าข้อสอบเขาจะออกว่าอย่างไร ตอบว่าอย่างไรรู้หมด เขาไม่ทันออกปีหน้าเขาจะออกอย่างไร ปีนี้มันรู้แล้ว อีก 100 ปีข้างหน้า เขาจะออกอย่างไร ปีนี้มันรู้แล้ว นี่คล่องนะ

ทีนี้ผู้ที่ทำมาหากิน ทำอะไรจะดีเป็นฌานอันเดียวกัน ที่เรียกว่า **อนาคตังสญาณ** อันนี้เขาจะบอกเสร็จว่าทำอะไรดี จะหาอะไรกิน ได้กำไร ไม่ได้กำไร ถ้ามีความจำเป็นต้องหากินแบบนี้ ข้างหน้าจะไปถึงไหน จะจอดไม่ต้องแจวหรือจะแจวไม่ต้องจอด หรือว่า แจวๆ จอดๆ เป็นไงแจวๆ จอดๆ ขายของเราเขาเรียกว่าก็จอดนะซิ แจวไม่ต้องจอดก็อดตายเหมือนกัน จอดไม่ต้องแจวก็อดตาย ก็รวมความว่าเราก็รู้ผลข้างหน้า ว่าเราจะดีหรือจะเลว จะรวยหรือไม่รวย มันรู้ได้ทุกอย่าง นี่หมายความว่านอกจากเรื่องของสวรรค์ นิพพานนะ

ทุกคนที่มานี่ ขอให้ตั้งใจจริง อย่าลืมคำว่าบารมี แปลว่ากำลังใจ ไอ้กำลังใจตัวนี้ อย่าคบ**นิวรณ์** 5 ประการเข้ามา ในเวลาปฏิบัติอยู่ ถ้านิวรณ์ 5 ประการอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากวนในเวลานี้ ผลการปฏิบัติแม้แต่นิดหนึ่งจะไม่มีเลย นิวรณ์ 5 ประการ ก็คือ

ข้อที่ 1 ความพอใจในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ เวลานี้โยนทิ้งไปชั่วขณะหนึ่ง เวลาที่เรานั่งอยู่นี่นิวรณ์นี่ตัดไม่ได้แน่ แต่เราพักมันไว้ชั่วคราว พักแค่ขณะที่เราจะทำ

ข้อที่ 2 อารมณ์ไม่พอใจ นี่ผู้ถือตัวถือตนระวังนะ ถ้าเอาอะไรไปแตะที่ศีรษะบ้าง เอาไฟไปฉายข้างหน้าบ้างเกิดไม่พอใจขึ้นมาอย่างนี้ไม่มีทางจะได้

หรอก นี่เขาทำเพื่อผลของเรา เขาไม่ได้ไปเบ่ง ไอ้คนงานที่ไปทำมันเมื่อยไม่ได้ค่าจ้างหรอก เขาต้องเหนื่อยเขาต้องเมื่อย เขาจะนั่งสบายๆ เขาไม่ได้นั่ง เราจะคิดว่าเพื่อความหวังดีกับเรา เรามีหน้าที่ภาวนาเราก็ภาวนามันเรื่อยไป

ข้อที่ 3 ความง่วง

ข้อที่ 4 จิตฟุ้งซ่านเกินไป อยากได้อย่างนั้น อยากได้อย่างนี้ ไอ้นั่นถ้าทำได้นะเสียงมันดังแน่ คนรำคาญเสียงก็ไม่มีทาง เขาฝึกที่วัดสะพาน ไอ้รถแทร็กเตอร์ 5 คัน มันมาซ่อมข้างโบสถ์ ตีเป๋งป๋างๆ พูดไม่ค่อยจะรู้เรื่องเขาก็ทำกันได้

ข้อที่ 5 คือ สงสัย ออกไปแล้วปุ๊บปั๊บอย่างนี้เกิดสงสัยว่าใช่หรือไม่ใช่นี่พังเลย ให้เชื่อมั่นในอารมณ์จิตว่าเวลานี้จิตเป็นทิพย์ ทุกอย่างถูกต้องหมด

ผู้ที่ได้ครึ่งกำลังแล้วไปตามทางที่รู้มันไปทางเดียวกันนั่นแหละ ไม่มีอะไรมากกว่า การฝึกแบบนี้

1. ไปสุดตัว
2. ชัดเจนแจ่มใส
3. คุยกับเทวดาหรือพรหมก็เหมือนคุยกับพรหมนะ ชัดมาก

ระวังให้ดีนะ อาจมียักษ์ขวาง ไม่ใครก็ใครล่ะ ระวังนะพวกรุ่นพี่ที่แกสนุกๆ น่ะมีมาก ที่ต้องระวังให้มากก็คือพรทิพย์กับพวงทิพย์ และก็มเหสักขา ไอ้น้องๆ ที่น่ารัก ดีไม่ดีก็ทำเป็นยักษ์ แยกเขี้ยวหลอก ถ้าขึ้นไปถือว่ายักษ์บนสวรรค์ไม่มี แยกเขี้ยวก็บอกแยกก็แยกไปคนเดียวข้าไม่แยกละ แกกลัวเมื่อยปากเดี๋ยวก็เลิกบอกยักษ์ ข้าไม่กลัวละใช่ไหม ถ้าจะมีอะไรก็ตามเราตัดสินใจว่าเขตนี้ไม่มียักษ์ไม่มีผี เขามาท่าไหนก็ตามเรานึกถึงพระพุทธเจ้าอย่างเดียว และใครเป็นลูกแม่ก็นึกแม่ ใครเป็นน้องของพี่นึกถึงพี่ อย่างเกศแก้วมณี พรสวรรค์ มเหสักขา พรทิพย์ พวงทิพย์ นี่เขาเก่งมาก นึกไว้ก่อนก็ได้ ถ้าเผอิญได้ ขอให้มาช่วยนำไปเท่านี้นะ หรือนึกถึงแม่ด้วยนึกถึงพระพุทธเจ้าด้วย เท่านี้พอขยับตัวได้ปั๊บก็เห็นเต็มอัตราแล้วไปไหนก็ไปกัน เวลาไปแล้วถ้าคนนำเขาถาม ให้ตอบ

ก็ตอบมาตรงๆ

อย่าลืมนะคนนำอย่าถามนำหน้า เห็นอย่างนั้นใช่ไหม เห็นอย่างนี้ใช่ไหม รูปร่างแบบนั้นใช่ไหม รูปร่างแบบนี้ใช่ไหม แบบเต็มกำลังหรือครึ่งกำลังก็ตาม นี่ ห้ามทำแบบนี้เด็ดขาด มันผิด ถ้าคนที่มีปัญญา บางทีเขาเห็นจริง เขารู้จริง เขาเลยคิดว่าเป็นอุปาทาน รู้ตามคำนำของคนสอน นึกไปตาม อันนี้ผิดมาก แต่ว่าวิธีทำแบบนี้ไม่ใช่อารมณ์นึกหรอก มันชัดเจนมากนะ

(จาก **ธัมมวิโมกข์** ฉบับที่ 57 และ 58)

สรุปคำแนะนำการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง

1. ทุกคนที่เคยฝึกครึ่งกำลังมาแล้ว ให้ภาวนาตามเดิม คือ **นะ มะ พะ ธะ** ควบกับลมหายใจเข้าออกก็ได้ ขณะภาวนาพนมมือที่อก

2. การฝึกแบบเต็มกำลัง อาจจะมีการเต้นปึ๊บปั๊ม ถ้ายังเป็นฌาน 4 หยาบ ถ้าเป็นฌาน 4 ละเอียด จะไม่เต้น

3. การฝึกแบบนี้ยังไม่ทิ้งร่างกายตรง จิตใจยังมีอาการโยงกับประสาทตามเดิม ไม่ใช่หลุดไปแล้วทางร่างกายไม่รู้เลย

4. ก่อนภาวนาให้สวมคาถาที่เขียนภาษาขอมว่า **นะ โม พุท ธา ยะ** ขออาราธนาบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ขอให้พระองค์ทรงช่วยให้แสงสว่างชัดเจนแจ่มใส

5. ก่อนภาวนาให้ตัดสินใจว่า การเกิดเป็นมนุษย์เต็มไปด้วยความทุกข์ การทำมาหากินเต็มไปด้วยความเหนื่อยยากไม่สบาย วันเวลาผ่านไปมันก็พบกับความแก่ เมื่อแก่ขึ้นเราก็มีแต่ความทุกข์ ขณะที่ทรงตัวอยู่ก็มีแต่ความป่วยไข้ไม่สบายเป็นปกติ อาการป่วยไข้ไม่สบายมันก็ทุกข์ เมื่อความตายมันจะเข้ามาถึงมันก็ทุกข์ ร่างกายเลวๆ อย่างนี้ไม่ควรจะมีอีก ขึ้นชื่อว่าชีวิตร่างกายนี้พังเมื่อไร ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นคนไม่มีสำหรับเรา ถ้าต้องการเป็นเทวดาหรือพรหม ก็ไม่ดีสำหรับเรา เพราะเป็นเทวดาหรือพรหม มีความสุขจริง แต่สุขไม่นาน หมด

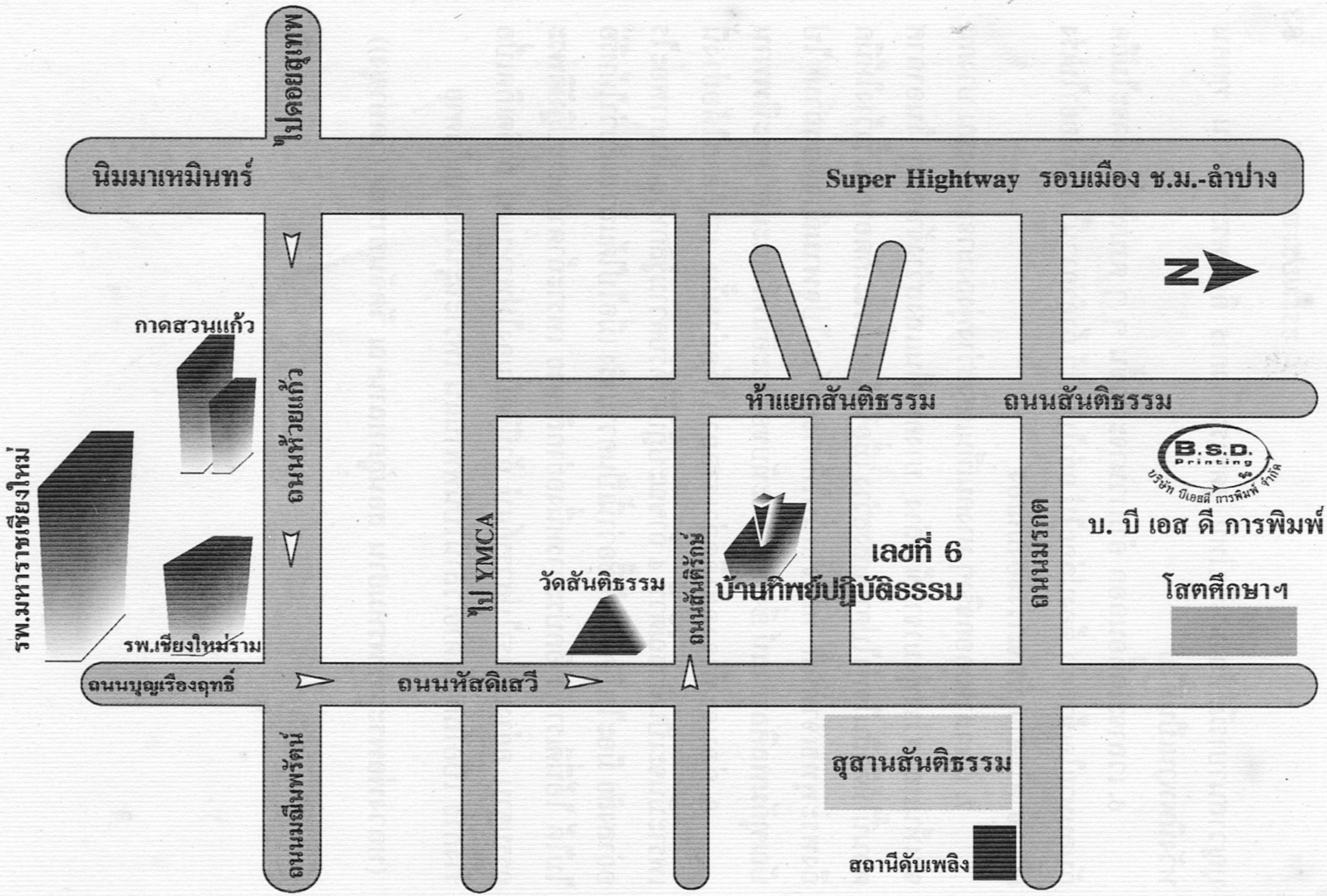
บุญวาสนาบารมีก็ต้องมาเกิดใหม่ จุดที่เราต้องการ คือ พระนิพพาน ทุกคนหวังนิพพานเป็นที่ไป

6. เวลาจะเคลื่อนออก คำภาวนาจะเร็วขึ้น ๆ ๆ ตามลำดับ จิตจะไม่ยึดกับลมหายใจเข้าออก ต้องปล่อยไป อย่าไปดึงไว้ ถ้าคำภาวนาเร็วขึ้นอย่าไปเร่ง เดี๋ยวขาดใจตาย มันจะเร่งของมันเอง

7. ถ้าเวลาจะออกจริงๆ บางคนเห็นแสงสว่างพุ่งลงมาจากข้างบน บางคนจะเห็นแสงสว่างพุ่งมาจากข้างล่าง บางคนเห็นแสงสว่างจ้าเฉยๆ ในอากาศ ตอนนี้ให้ตัดสินใจพุ่งไปตามแสงสว่าง เมื่อขึ้นไปแล้วจะเกิดอาการเวิ้งว้างให้นึกถึงพระพุทธเจ้าทันที หลังจากนั้นให้พระองค์พาไป**จุฬามณีเจดียสถาน** ไป**บัณฑุกัมพลศิลาอาสน์** ซึ่งเป็นที่ประทับของพระอินทร์ และ**แดนพระนิพพาน**

8. ก่อนจะทำจงอย่าคิดว่าเราอยากได้อย่างนั้น เราอยากได้อย่างนี้ เพราะมันจะเป็น**นิวรณ์**ตัวที่ 4 ถ้าขณะปฏิบัติได้รับความรู้สึกหรือเห็นภาพอะไรอย่าสงสัย มีอะไรเกิดขึ้นให้เชื่อว่านี่เป็นความจริง เมื่อไปได้แล้วสงสัยว่าได้หรือไม่ได้ ไอ้นี่ตีเราพัง อีกประการหนึ่งอย่ากลัวตาย เพราะถ้าตายขณะปฏิบัติพระกรรมฐาน อย่างเลวเราไปสวรรค์แน่ ถ้ามีจิตมั่นคงไปพรหมแน่ ถ้าจิตเกิดเบื่อร่างกาย เบื่อโลก ถ้าตายเวลานี้ไปนิพพานแน่ เพราะฉะนั้นอย่ากลัวตาย

(หลวงพ่อพระราชพรหมยาน สอนลูกหลาน ณ วัดจันทาราม (วัดท่าซุง))



นิมมานเหมินทร์
Super Hightway รอบเมือง ช.ม.-ลำปาง
ไปดอยสุเทพ
N
กาดสวนแก้ว
ถนนห้วยแก้ว
รพ.มหาราชเชียงใหม่
รพ.เชียงใหม่ราม
ไป YMCA
วัดสันติธรรม
ถนนสันติรักษ์
ห้าแยกสันติธรรม
ถนนสันติธรรม
เลขที่ 6
บ้านทิพย์ปฏิบัติธรรม
ถนนมรกต
B.S.D. Printing
บริษัท บีเอสดี การพิมพ์ จำกัด
บ. บี เอส ดี การพิมพ์
โสตศึกษาฯ
ถนนบุญเรืองฤทธิ์
ถนนหัสดิเสวี
สุสานสันติธรรม
สถานีดับเพลิง
ถนนมณีนพรัตน์

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ๑๑ ธ.ค.